



大师开释人生系列



又土严法師 开释人生

大忙人的清心咒，听佛学高僧揭秘不忙碌的智慧
老百姓的草根禅，随禅宗大德参悟不烦恼的人生
谈佛论禅，于五行方外观自在
修心养性，在红尘俗世悟禅机

李倩◎编著

北京工业大学出版社

圣严法师开释人生

李倩◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

圣严法师开释人生 / 李倩 编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5639-2403-5

I. ①圣… II. ①李… III. ①佛教—人生哲学 IV. ①B948

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第102193号

圣严法师开释人生

编 著: 李 倩

责任编辑: 王 曙

封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbfsxb@163.net

承印单位: 北京晨旭印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 255千字

版 次: 2010年8月第1版

印 次: 2010年8月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2403-5

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



目录

第一篇 智慧禅

禅机：翠竹黄花皆般若	2
世间法即是佛法	2
禅不可说，一说就错	4
虚怀若谷，能藏能用	7
佛门大开，只待有缘人	10
心诚且正，才得正信的佛教	14
智慧的心灯为信念点燃	17
布施：心存善念，是为菩萨	20
慈悲心灯，照亮混浊世界	20
佛本多情，普度众生	24
真正的财富是懂得付出	27
送一轮明月照亮心房	29
布施，爱与智慧的传递	31
给予别人就是善待自己	34
精进：如是行者得度世	38
没有天生的佛陀、自然的释迦	38



法鼓山并非一朝建成 41
 越忙的人时间越多 43
 将所学转化成修行 45
 不作不食，步步踏着 48
 大海本在最低处 50

禅定：山色无非清净身 53
 禅定是开启自由心智的法门 53
 磨砖不可成镜，打坐焉能成佛 56
 于念念中见本性清净 59
 心有明珠一颗，何愁天地污浊 61
 平等对待有差别的众生 64
 一心不乱，才是真正的专心 67

第二篇 修心禅

通达：人生失意无南北 72
 尘世浮华如云烟过眼 72
 淡看世间风光，枯荣皆有惊喜 75
 人生如海，坐看潮起潮落 77
 幸福的起点是知足 79
 智慧的忍辱是有所不忍 82
 以感恩之心看天蓝云淡 84



宽怀：一指弹风花落去	88
弹风花落，浮生若梦	88
最柔软的也是最坚硬的	91
遇谤不辩，谎言不攻自破	93
以坦荡化前嫌，以宽容对急躁	95
心宽寿自延，量大智自裕	97
一无所有便一无所失	100
常怀菩提心，结恩不结怨	103
持戒：无规矩不成方圆	106
和谐的自由如行云流水	106
修行之人不拘泥于形式	109
量力而行，才不会力不从心	111
以出世心做入世事	114
心平气和，慢慢修行	116
忏悔自省得安乐	119
莫为迎合他人扭曲自己	122

第三篇 烦恼禅

乐生：做个随缘的欢喜弥勒	126
每个人都有自己的路	126
生命当如不系舟	128



不偏不倚，无悲无喜	131
低头水中天，退步是向前	133
打开缠绕心灵的生死“结”	136
死在眼前，也可以活得快乐	139
禅意无私无我，智慧无相无住	141
放下：只放天地在心间.....	144
放下尘根，清闲自在天地间	144
提放自如，可得大自在	146
拿得起还要放得下	149
悬崖深谷处，撒手得重生	152
得到未必幸福，失去未必痛苦	154
心能大能小，亦可净可浊	157
不计功德乃是至高道德	160
去恶：诸善奉行，诸恶莫做.....	163
不慕物欲，不贪拥有	163
一念嗔心起，八万障门开	165
以无碍视野换澄明心境	168
自信是风采，信任是美德	170
放下嫉妒，才能虚怀若谷	172
去除抱怨，把天地装在心间	175
度己：人世苦海自己蹬.....	178
世间烦恼皆由“我”起	178



智者向内寻找自己	181
明心见性，天助自助	183
撑伞自度，才有晴空万里	185
顺境舒展身心，逆境安顿自己	188
敦伦尽分，人成即佛成	190
最好的知音就是自己	193

第四篇 当下禅

世道：于细微之处见真知	198
心海无风不起浪	198
人生本苦短，心系苦则长	201
可遇不可求的禅宗悟境	204
低头弯腰也是一种智慧	207
把绊脚石当做垫脚石	209
聪明外露，不如智慧深藏	212
佛意：活在当下且珍惜	215
一切生活，唯有当下而已	215
沉浮动静皆是人生乐趣	218
两手空空握妙谛	220
千年暗室，一灯可破	223



人生悲喜尽在一念间	225
清水芙蓉，纯然初心	227
实事求是，空话少说	229
生活禅：人间处处是道场	232
现代人的生活禅	232
做清贫者，而非悭吝人	236
父母就是家里的佛	238
夫妻间有伦理无需“论”理	240
人身可贵，不得自杀	243
以慈悲心做公益事	246
惜福，环保从心做起	248
职场观：持颗禅心去上班	252
恪守本分，职场即道场	252
在忙碌中不忘收获欢喜	255
欲速不达，工作宜赶不宜急	257
不能只把工作当饭碗	260
上了“贼船”，就跟“贼”走	262
芥子虽小，可纳须弥	265
附录一 圣严法师箴言录	269
附录二 圣严法师的遗言	277

第一篇

智慧禅



禅机：翠竹黄花皆般若^①

很多人都误以为参禅悟道，必须要远离人群，青灯古寺，晨钟暮鼓，不问世事。事实并非如此，圣严法师告诉我们，“做任何事情，都可以是禅修。”最重要的就是保持一颗平常心。

一花一世界，一叶一菩提。我们能够在岁月的枯荣中体会生命的短促、人世的无常。自然界一草一木的凋零与成长都是对我们最直接的提醒。它教育我们，怀平常心看淡尘世喧嚣，也敦促我们，怀感恩心珍惜生命的一切馈赠。

“该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉。”参悟生活，便能悟透最深刻的禅机。

世间法即是佛法

有人问赵州禅师：“什么是佛祖西来意？”

赵州禅师回答：“庭前柏树子。”

当我们误认为赵州禅师将佛比做身外的“柏树子”时，圣严法师却教诲道：“佛就像那庭前柏树一样熟悉，我们每天晚上抱佛入睡，早上又跟佛起床，只是自己不知道罢了。”

所以，处处踏实处处是，处处自在处处活泼。

禅宗禅师有句名言：“青青翠竹，悉是法身。郁郁黄花，无非般若。”

^①般若：佛教术语，意为脱离妄想，归于清静的智慧。

在天地自然之间，处处都有禅机。成佛的智慧，不离世间一切。世间法就是佛法，任何学问，任何事情，都是佛法。

有一则禅宗公案这样说：

宋朝与苏东坡齐名的一位诗人，名叫黄山谷，跟晦堂禅师学禅。他的学问好，但是跟着师父学了三年还没有悟道。有一天他问晦堂禅师：“有什么方便法门告诉我一点好不好？”

晦堂禅师说：“你读过《论语》没有？”

黄山谷说：“当然读过啦！”

师父说：“《论语》上有两句话：‘二三子，以我为隐乎？我无隐乎尔！’意思是说：‘你们这几个学生！不要以为我隐瞒你们，我没有保留什么秘密啊！早就传给你们了。’”

黄山谷一下子脸红了，又变绿了，告诉师父实在不懂。

老和尚一拂袖就出去了。黄山谷哑口无言，心中闷得很苦，只好跟在师父后面走。这个晦堂禅师往前走，没有回头看他，晓得他会跟来的。走到山上，秋天桂花开，香得很，到了这个环境，师父就回头问黄山谷：“你闻到桂花香了吗？”

黄山谷像是被师父一棍子打蒙了没有回答。师父在前面大模大样地走，不理他，他跟在后面，就像小学生挨了老师处罚一样，心里又发闷，这一下，老师又问他闻没闻到桂花香味，

他当然把鼻子翘起，闻啊闻啊，然后说：“我闻到了。”

师父接着讲：“二三子，以我为隐乎？我无隐乎尔！”

这一下他悟道了。

黄山谷为什么悟道了呢？是因为大千世界处处有佛，处处都显示佛的境界，一个人只有用自己的心去感悟，才能真正体悟到佛的境界。

黄山谷是幸运的，因为他有一颗心和一双慧眼。真理往往为开放的心灵打开，大千世界，佛法充盈其间，禅意无处不在。翠竹黄花皆般



若，世间法皆是佛法，一个无心的人只能看到平淡无奇的一切，而一个有心人却能够从中汲取智慧。因此，多观察世间万物，多留意身边的一切，多体悟一切，只要你有心，就有可能从中体悟到佛法。

国学大师南怀瑾有一首禅诗：“世界微尘沤沫身，悬崖撒手漫传薪。黄花翠竹寻常事，般若由来触处津。”禅机禅韵就在生活中的每一个角落，当我们用心去感悟的时候，佛祖就在身边，这时候，我们所做的每一件事情，都是修行。

就像圣严法师所言：“我们做任何事情，都可以是禅修，也就是说，我们做的一切事情，没有一件不是修行。”既然生活中每一件事都是修行，那么保持一颗平常心是非常重要的。保持一颗平常心，不执著于偶像，平常看待世间事却不乏虔诚。心无杂念，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破，就离佛就更近了一步。



禅不可说，一说就错

禅是什么？所有关于禅宗的困惑最终仍然会回归这个问题。

而这个问题的永恒答案则是“禅不可说”。

很多人指望从典籍中悟到禅的“本来面目”，圣严法师却说，他们

往往会被多姿多彩争妍斗艳的指阵所迷，或者陷入文字障中不能自拔而又不自知。

摩诃迦叶面向佛祖，微微一笑，自此得悟禅机至理，继承了佛陀的衣钵，这相对无言中满含的禅机并非凡尘俗子所能领悟；以无言得来机缘的也并非摩诃迦叶一人，中国禅宗二祖慧可也是如此。

公元536年，达摩祖师觉得应该离去了，便召集弟子准备从中选出合适的人选继承自己的衣钵。

达摩祖师说：“你们谈谈自己的悟境吧！”

道副说：“依我的见解，不要执著于文字，但也不离于文字，这便是道的妙用。”

达摩说：“你得到我的皮毛了。”

总持比丘说：“依我现在的见解，犹如庆喜看见了佛国，一见便不需再见。”

达摩说：“你只得到我的肉了。”

道育说：“四大皆空，五蕴非有，依我所见，并无一法可得。”

达摩说：“你得到我的骨了。”

最后轮到神光慧可，他只是作礼叩拜，然后仍回到原位，并未说话。

达摩说：“你得到我的真髓了！”

于是，神光慧可成为禅宗二祖，接续了达摩祖师广度众生的事业。

仿若拈花一笑刹那间的灵光，并非刻意故弄玄虚。此中道，只有道中人能懂。

圣严法师曾经说：“在禅的传统里，究竟真理，也就是第一义谛，有时候会被比喻为月亮，而人们所熟知的一般真理，则被喻为指向月亮的手指。有人看到月亮，于是用手指指给其他还没有看到月亮的人看。如果那些人看的是手指，而不是月亮，那么他们还是没有搞清楚‘手指不是月亮’。文字、语言、思想以及概念就像手指，只能表达第二层次



的真理，但却能指向究竟真理。最究竟的真理叫做心、本性或是佛性，那是每个人必须去亲自体验、无法言说的。”

所以，历代禅师们都只能尽量突破语言的极限来向世人说明究竟何为“禅”，但就如人饮水一般，冷暖尚须自察。可是，还是有一些人，刻意追求禅的本义，以至于方向大大偏离。

有四个和尚为了修行，参加禅宗的“不说话修炼”。

四个人当中，有三个道行较高，只有一个道行较浅。由于该修炼必须点灯，所以点灯的工作就由道行最浅的和尚负责。

“不说话的训练”开始后，四个和尚就盘腿打坐，围绕着那盏灯，进行修炼。几个小时过去了，四个人都默不作声。

油灯中的油越燃越少，眼看就要枯竭了，负责管灯的那个和尚，见状大为着急。此时，突然吹来一阵风，灯火被风吹得左摇右晃，几乎就要灭了。

管灯的和尚实在忍不住了，他大叫说：“糟糕！火快熄灭了。”

其他三个和尚，原来都闭目打坐，始终没说话，听到管灯和尚的喊叫声，道行在他上面的第二个和尚立刻斥责他说：“你叫什么！我们在做‘不说话修炼’，不能开口说话。”

第三个和尚闻声大怒，他骂第二个和尚说：“你不也说话了吗？太不像样了。”

第四个道行最高的和尚，始终沉默静坐。可是过了一会儿，他就睁眼扫视其他三个和尚说：“只有我没说话。”

这四个参加“不说话修炼”的和尚，为了一盏灯，先后都开口说话了；最好笑的是，在指责别人“说话”之时，他们都不知道自己也犯下“说话”的错误了。他们只看到了禅宗大德们参禅的外在形式，却并未真正领悟其本义。

有人问鼎州大龙山智洪弘济禅师何谓“微妙的禅”，智洪禅师回答：

“风送水声来枕畔，月移山影到窗前。”一切都是自然中景，景中的禅机禅韵只待有缘人来参。禅如明镜一面，可以照明心境；禅是夜灯一盏，可以指引心路。

唐代僧人皎然曾作一首《闻钟》：“古寺寒山上，远钟扬好风。声徐月树动，响尽霜天空。永夜一禅子，泠然心境中。”千年古刹居于寒山之上，万籁俱寂的月夜只有钟声萦绕，袅袅余音在布满秋霜的萧瑟与肃杀中回旋，此中孤寂却映衬着禅法的万古澄明，此间灵境更是契合了禅僧无边宁静至上空明的心境。

钟声月色，灵境慧心，此中的禅，你悟了吗？



虚怀若谷，能藏能用

众生有佛性，处处有禅机，但并不是每个人都能够成佛；世事本无常，佛虽然不能改变这个事实，却可以超脱于这个现实，这其中的区别就在于能否驾驭好自己的心。习得了平常心，以平常心对待世间无常，反而能够得到解脱。

菩提达摩向二祖慧可传法时说：“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”何谓“心如墙壁”？这是一种怎样的境界呢？一般来



说，很多人将之解释为言思道断，心行处灭的意思，即在修行过程中，要做到不为外物所扰，心中不起妄念，“墙壁当前，挡住去路，寸步难进，诸法离言，毕竟空寂，无少法可取，无少法可分别，如墙壁无路”，念无起处，心无行处。而圣严法师则形象地阐释了自己对这句话的不同理解。法师认为，心如墙壁，这个墙壁应该是透明的，墙壁本身是固定而不能移动的，但是却可以任人使用：墙壁的基本作用是作为生活的屏障，隐藏个人的隐私；除此之外，既可以用来挂东西，也可以在上面作画。但是，不管我们将这面墙壁做什么用途，墙壁本身都不曾改变。

想要发挥墙的作用，必须首先得有这样一面墙存在，也就是要找到自己的心，给自己的心一片自由舒展的空间。

唐朝时期，宣州刺史陆亘大夫心中有个疑问，成天忧心忡忡夜不能寐，于是前来向南泉禅师求教。

陆亘问道：“请问禅师，有一个人在一个玻璃瓶中养了一只小鹅，后来小鹅慢慢长大，无法从瓶子中钻出来了，他想将鹅平安取出，又不想打碎瓶子。在这样的情况之下，您有什么好的办法吗？”

南泉禅师面无表情，突然大喝一声：“陆大人！”

陆亘毫无防备，下意识地应了一声。

南泉禅师哈哈一笑：“出来了！”

陆亘顿时大悟，脸上再无阴霾之色。

对这则公案，圣严法师解释说，陆亘之所以困惑是因为他将自己的念头装进了他内心的瓶子，南泉禅师喊他的名字，他一答应，念头就离开了瓶中的鹅，心就自由了。心自由了，才可能以平常心去对待身边的事物，才可能以超脱的目光去注视世间的无常。

想要正确地驾驭自己的心，就要达到心的自由境界。与其说心像是墙壁，不如说仿若仓库更加贴切。圣严法师将心喻为仓库，目的是解释他常说的“内心不要留下任何东西”，也就是说我们心中所有之物，无