

# 听法师讲经，得身心康宁的禅修之道



圣严法师以『提升人的品质，建设人间净土，以教育完成关怀任务，以关怀达到教育目的』的理念，讲解佛法精髓，教会读者如何净化心灵，提升自我；净化人心，造福社会；福慧双修，获得圆满人生。

## 【每天读点】



# 圣严法师

唐峰雄◎编著

## 全集

*Western Dharma Study Society*

石油工业出版社

*Meditation Dharma Pengajaran Praktis Danampu*

【每天读点】



# 圣严法师



唐峰雄◎编著

全集

听法师讲经，得身心康宁的禅修之道

石油工业出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

每天读点圣严法师全集 / 唐峥雄编著.

北京: 石油工业出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5021-8239-7

- I. 每…
- II. 唐…
- III. 佛教-人生哲学
- IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第000129号

**每天读点圣严法师全集**

唐峥雄 编著

---

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)

编辑部: (010) 64523644 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

---

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 17.5

字数: 260千字

---

定价: 31.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

# 前 言

圣严法师的离去，对于信徒而言，是一大损失。翻开法师的履历，记载着各种荣誉。

著名佛教道场法鼓山的创办人，分支道场遍及欧、亚、美、澳等各洲，门人弟子遍天下。

圣严法师出生于1930年，他13岁出家，青年时期留学日本，1975年获日本立正大学文学博士学位。

历任台湾中国文化大学教授、美国佛教学会副会长及译经院院长，创办台湾中华佛学研究所，为台湾辅仁大学、台湾政治大学、台湾文化大学博士生导师。

创办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。其中《正信的佛教》发行近400万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传。

世界著名的佛教法师、宗教界精神领袖、教育家、慈善家、学者，长年在国内外为推动心灵环保、种族和谐及世界和平等工作不遗余力。

大师自称“风雪中的行脚僧”，小沙弥时期就已深深体会到：“佛法是这么好，可是误解它的人是那么多，而真正了解和接受的人是那么少。”由此开始了弘扬佛法的道路。尤其以现代人的语言和观点普传佛法，陆续提出“心灵环保”、“四种环保”、“心五四运动”、“心六伦”等社会运动，为现代人提供具体可行的修炼方法。更多的人从禅修中找到安定身心的力量，还红尘一股清流。

难忘2009年初，法师在病中时仍然作了“心安就是平安”的演

讲，引导大众从困苦中看到希望，不要被经济危机吓倒；倡导在痛苦的环境中创造快乐。

人生低谷时，可从圣严法师的话语中找回身心的安定；也从他的无私的奉献中感受力量。中国人常说，“雪中送炭”，圣严法师就是这样，当人有困难的时候主动给予关怀，而且他会自己站在前面，带着弟子，身体力行去关怀有困难、需要帮助的人，不论贫贱，不论亲疏。

如今，圣严法师已经逝去，但他的声音依然亲切圆润，极富感染力。就如智慧的甘泉，滋润我们的心田，洗涤我们的灵魂，澄净我们的心灵。听圣严法师讲经是生命的享受，将会获得心灵的升华。

为了继续实现圣严法师未尽的事业，继承法师的理念：“提升人的品质，建设人间净土，以教育完成关怀任务，以关怀达到教育目的。”因此，有了这本《每天读点圣严法师全集》。圣严法师著作篇篇精华，让我们难以取舍，只是选取其中部分内容，编撰十章，阐释修身、交际、合作等内容。希望能够在学习、工作、生活中，给大家提供一些帮助，最重要的是能够有一份平安快乐的心情，轻松应对生活。



# 目 录

## 第一章 圣严法师说禅

- 侧耳听禅，人生即道场 ..... 3
- 道在不苦不乐中 ..... 7
- 禅藏在“爱和良知”的镜子里 ..... 11
- 一切阻碍都是线索，所有陷阱都是路途 ..... 14
- 退步即为向前 ..... 18
- 山谷是最低点，但是也是起点 ..... 22
- 慧能从心启用 ..... 26
- 一心有滞，诸法不通 ..... 30
- 行到水穷处，坐看云起时 ..... 34
- 即刻回头，自能上岸 ..... 38

## 第二章 圣严法师说人生

- 人生的第一要务 ..... 45
- 天堂和地狱，只是一种感觉 ..... 48
- 心中有事世间小，心中无事一床宽 ..... 52
- 咸有咸味，淡有淡味 ..... 56
- 把生活的重担放下，让灵魂的脚步跟上 ..... 59
- 留一只眼睛看自己 ..... 62
- 凡事只有用心，才能有所感悟 ..... 65

## 第三章 圣严法师说生死

- 生命仿若不系舟 ..... 71

超越别离的痛苦 .....	74
老化是自然现象 .....	77
死亡并不可怕 .....	80
度生重于度死 .....	83

#### 第四章 圣严法师说快乐

追求快乐是起点，不是目的 .....	89
知苦，体验苦，不以为苦 .....	92
剪去心中的死结 .....	95
善用“臭皮囊”，苦中常作乐 .....	98
快乐由心而发 .....	101
别颠倒看世界 .....	104
少欲知足方为真快乐 .....	107
存平常心，做非常人 .....	110

#### 第五章 圣严法师说做事

惜福是成大事的根本 .....	115
用悠闲的态度去做身边的事情 .....	118
舍弃一切浮华，竭力追求禅的真谛 .....	122
做一天和尚撞一天钟 .....	125
成就美好生活的不二法门 .....	128
禅就是拥有一颗平常心 .....	131
孺子牛的大快乐 .....	134
身体力行，说一丈不如行一寸 .....	137
成功就在转念中 .....	140

#### 第六章 圣严法师说人际交往

人在江湖更要由己 .....	145
----------------	-----



心心相印，天堂净土就在人间 .....	148
净化语言，少口舌是非 .....	151
不要看低任何人 .....	154
批评之中藏金玉 .....	158
善待朋友，不要怀揣弓箭 .....	161
心如虚空，万物可纳 .....	164
成人之美，与人多结善缘 .....	167
<b>第七章 圣严法师说团队合作</b>	
不以出身论英雄 .....	173
尊重他人的智慧 .....	176
目标是整个团队的共同信仰 .....	179
人多力量不一定大 .....	182
谈狮子虫反噬狮肉 .....	185
企业精神的建设至关重要 .....	188
利益为大家所有 .....	191
<b>第八章 圣严法师说自我</b>	
放下“我执”的幻觉 .....	197
不识山之美，只因身在山中 .....	200
为自己开副“心药方” .....	203
迷中不执著，悟中有受用 .....	206
化“私我”为“奉献” .....	210
乱花入眼，心静则无物 .....	213
自省者自强，自律者自尊 .....	216
修行就是观察自己 .....	219



## 第九章 圣严法师说智慧

- 心诚意正，即可达到弘愿 ..... 225
- 静坐常思己过，闲谈莫论人非 ..... 228
- 看淡自己是般若，看重自己是执著 ..... 231
- 尽多少本分，得多少本事 ..... 234
- 前脚要走，后脚要放 ..... 237
- 相互包容，经营爱情的智慧 ..... 240
- 一念心开，命运由此而更改 ..... 243

## 第十章 圣严法师说幸福

- 一寸光阴不可轻 ..... 249
- 守住安定之心，胜念十方诸佛 ..... 252
- “福”要自己去造，不要去求 ..... 255
- 现法喜乐，过好当前的生活 ..... 258
- 众生皆有佛性，我们要相信自己 ..... 261
- 只要自觉心安，东西南北都好 ..... 264
- 灵山就在你心头 ..... 267

## 第一章 圣严法师说禅

---

佛家讲求的是缘，缘聚缘散，缘起缘灭，在修行者眼中引不起一丝杂乱。禅是智慧，可以满足我们内心的需求，可以帮助我们在纷乱的世界中找到一份安定祥和。人生苦短，谁都不可能拥有一切。学会珍惜，懂得付出，广结善缘，把命运掌握在自己手中，那么人生就是有意义的，就是圆满的。

---

*Read Sheng Yan Fa Shi's Everyday  
Collected Edition*





## 侧耳听禅，人生即道场

### 圣严法师语录：

禅是智慧的、安定的、清净的。智慧是不被环境所困扰，安定是不被环境所混乱，清净则是内心不随外境杂乱而杂乱，不随外境的污染而污染。

现代人是非常忙碌的，忙碌的原因是什么？多数有只是为了个人糊口，或为家庭生计，少数有理想抱负的人，是为社会大众的安全幸福而忙，不仅是为目前，也为未来。现今的环境给我们太多的诱惑，能引起我们兴趣的事物太多，希望参与、知道、了解的事物太多，而自己的生命时间有限，所以觉得时间短促，希望一天能有48个小时，最好连睡觉的时间都拿来使用更好。

可以这样认为，繁忙和紧张是现代人生活的特征。大家为了追赶快节奏的生活而变得紧张，随之而来的就是精神上的压力。

在知识爆炸的时代，为了渴求汲取新知、充实自己，获得较舒适的生活，是我们每个人的期望。而在大众传媒盛行的时代，网络、电视、报纸充斥着我们的生活，尤其在互联网发达的今天，我们能够方

便地得到想获得的信息。消息灵通，也意味着受到的诱惑也多，这也使人们益显忙碌。

因为忙就紧张，为了工作、为了学习、为了消遣娱乐而忙。繁忙会带来紧张，紧张会使你情绪不安。在繁杂的生活中能够保持一份平和的心态就变得难能可贵了。

圣严法师在日本和美国都有很长时间的的生活经历。他曾对自己熟悉的几个地方做这样的比较：在东京街头，人走路是用跑的；每天早晨纽约的街头，没有慢慢走路的人，大家都在赶时间，赶搭交通工具。台北的人走路也很匆忙，但还不如东京、纽约的人那么紧张。他们为什么紧张？因为晚上紧张地看电视、参加宴会，一直到半夜两点才睡觉；第二天早上紧张地起床，紧张地赶巴士、赶地铁，上车前也跑，下车后也跑。不如此，无法支配时间。

为了支配时间，所以我们可以看到公共汽车上、地铁中，常常是疲惫的面孔。忙碌紧张成为了影响现代人生活的一大障碍。圣严法师从不忌讳说到自己的烦恼。他这样说：“我是一个非常忙的人，但不会忙得心头发慌。心慌则烦乱，心乱即烦恼。从禅的立场来看，如果处理得当，忙也是可以当做消除烦恼的修行方法。所以菩萨越忙，道心越高。一般人在不忙的时候，或觉空虚无聊，或者胡思乱想。如果使你忙得头昏眼花，甚至忙得手忙脚乱，那也不好。当你忙得起了烦恼时，最好放松身心，注意你的呼吸从鼻孔出入的感觉，享受呼吸、体验呼吸，没有多久，你就能够心平气和，头脑清醒了。”

圣严法师所说的方法就是禅修的基本方法。人人都可以成佛，人人都有佛性。但是，大家并不懂得如何才能达到成佛的目的。

我们追求充裕的薪水，追求舒适的生活环境，这些我们的目标，换而言之，就是我们始终保有一份希望。因为有这份希望让我们去追



求，所以我们才更努力，这是正常的；有所追求，这也是正常的。然而，往往人类所追求的目标，不一定能实现。俗话说：有意栽花花不开，无心插柳柳成荫。

在幼儿园时代我们都会有“我长大了以后要做……”的梦想，到了中学、大学之后，还能有几人记得自己幼时的梦想呢？有一位朋友，原是哲学教授，后来又去学音乐，现在，既教佛学又兼职按摩师。他始终不清楚哪一项才是他最终点的目标，也不知道他最初究竟是要学什么，虽然他学了很多，但是这并没有解决问题。就好比一间房子，有很多门，这房子人人都想进来，你可以从东面进来，也可以从西面进为来，还可以从地下室进口自楼下爬楼梯上来，假如，你认为进了一道门，不过瘾，想多看几道门，一探究竟，这是可以的。但是，最重要的是，如果你能进到这间房子的核心处，不论你从哪一道门进来，你所见的，将会是完全相同的。

当我们遇到不幸的事、不如意或不愉快的事，如何才能让自己想到“此事必有它的原因”呢？我们可能不完全知道产生这一切的原因，但是也无须去理它，只须确认，果从因来，我们能做的只有接受它了。但是，如果我们仅仅是逆来顺受，这样在态度上不也很消极吗？事情既然已经有了前因，倘若再以另一项原因相加进去，事情所得的结果和情况就会更改。所以在态度上，第一，要接受事实。第二，要寻求解决的方法。而不是一味地紧张，做一些不必要的事情。

在忙碌之中保持一份平和的心态是我们的目标，但是并不是说我们为了这个目标而去放弃一些必须的付出，我们凡事要努力。因为，努力本身就是生活。红尘之中即是我们的修炼场所。不要为自己在心中设限，我们要深信佛说：“心、佛、众生，三无差别。”自在无碍的世界，即在我们的眼前。人生就是我们的道场。



### 一日一心得：

现代人大多生活在紧张、忙碌、厌迫、迷惘的状态中，如果能够从禅法中得到安全、安定、安慰，那对调适我们的身心大有裨益。从事禅修，并不等于遁隐山林、逃避现实；最主要的，是应落实到日常的生活。



## 道在不苦不乐中

### 圣严法师语录：

佛陀所说、所制定的一切正法律，又名真谛法、中道法、解脱法，都是道谛。道谛的具体基础是八正道，就是不追求痛苦、不追求快乐的中道行；只有常常修习中道行，才得真正解脱。

人生有苦乐的两面，太苦了，当然要提起内心的快乐；太乐了，也应该明白人生苦的真相。热烘烘的快乐，会乐极生悲；冷冰冰的痛苦，会苦得无味；人生最好过不苦不乐的中道生活。

这源自佛教的一份公案。

古时荆州白马寺的昙照禅师每日与信徒开示，会说：“快乐呀！快乐呀！人生好快乐呀！”

可是有一次他生病了，在病痛中不时叫说：“痛苦呀！痛苦呀！好痛苦呀！”

住持大和尚听到了，就来责备他：“喂！一个出家人有病，老是喊苦呀，苦呀，不好呀！”

昙照答：“健康快乐，生病痛苦，这是当然的事，为什么不能叫



苦呢？”

住持：“记得当初你有一次掉进水里，快要淹死时，你且面不改色。那种无畏的样子，视死如归，你那豪情如今何在？你平时都讲快乐、快乐，为什么到病的时候，要讲痛苦、痛苦呢？”

昙照禅师对住持和尚道：“你来，你来，你到我床前来！”

住持到了他床边，昙照禅师轻轻地问道：“住持大和尚，你刚才说我以前讲快乐呀，快乐呀！现在都是说痛苦呀，痛苦呀！请你告诉我，究竟是讲快乐对呢？还是讲痛苦对呢？”

人生有苦乐两面，太苦了，当然要提起内心之快乐；太乐了，也应该明白人生苦之真相。

一般人遇到生理上的各种苦痛，甚至有致命之虞时，心里禁不住地生起悲伤忧愁、痛苦怨叹，继而愤怒迷乱而失去理智。这时，有两种感受会交相增长蔓延，那就是“身受”与“心受”。

快乐与痛苦，这是人生的最重要的、每时每刻都要面对和处理之一对矛盾。快乐是需要后天学习的，快乐的感受是我们自身不断修习、进步、降低对环境的期望和要求之后产生的。没有痛苦，我们将会少了对于快乐的期望，更不会努力工作去改变周围之人、事、物。所以说，痛苦是快乐的种子，而只有经过努力，这些种子才会生根、发芽、开花、结果。

人生之目标就是——快乐，使自己和周围之人快乐！而快乐就像种子一样，必须种在我们每一个人之心田里，最终由自己来收获。

佛陀的四真谛苦、集、灭、道中，不求快乐不求痛苦的八正道，即中道行被称为道谛。圣严法师说：“修道是渐渐修的，修到多少程度，就能减灭多少苦；渐渐地修，渐渐地减少痛苦的感受以及烦恼的困扰。”