



# 禪門語錄

星雲大師 ◆ 著





# 禪門語錄

星雲大師 ◆ 著



國家圖書館出版品預行編目資料

禪門語錄／星雲大師著．--初版．--  
高雄縣大樹鄉：佛光，2004 [民93]  
面；公分．--(佛光文選叢書；5116)

ISBN 978-957-457-156-7(精裝)

1. 禪宗 - 語錄

226.65

93021116

作者 星雲大師

出版者 佛光文化事業有限公司

發行人 慈惠法師(張優理)

地址 高雄市大樹區興田路一五三號 佛光山寺

電話 (〇七)六五六一九二一一一六八

網址 <http://www.fgs.com.tw>

網路 佛光文化事業有限公司

劃撥戶名 佛光山文化發行部

流通處 高雄市大樹區興田路一五三號 (〇七)六五六四〇三八〇九

佛光山文教廣場 高雄市大樹區佛光山寺 (〇七)六五六一九二一一六一〇二

滴水書坊

新北市永和區中正路四四六號 (〇二)二九三三七四八

新北市三重區三和路三段一一七號 (〇二)二九八四九五三

宜蘭市中山路三段二五七號 (〇三九)三三三〇三三三一一〇九

高雄市前金區賢中街二七號 (〇七)二七一八六四九

高雄市左營區忠言路一八號 (〇七)五五六三三九三一〇六

中茂分色製版印刷事業股份有限公司

舒建中、毛英富律師

行政院新聞局版台省業字第八六一號

二〇〇四年十一月

二〇一二年二月再版六刷

定價 二〇〇元

印刷者

法律顧問

登記證

初版

有著作權，請勿翻印，歡迎流傳

如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換

## 序·盡大地是法

日  
生  
如  
也

何謂禪？禪的梵語為「禪那」，意思是寂靜審慮，是一種藉由心靈的寂靜、思惟，而讓心靈維持在定慧等持的狀態。由於透過「禪」能開啓般若智慧，所以無論大乘、小乘、各個宗派，皆以禪定作為修行悟道的重要法門。

《六祖壇經》言：「外離相為禪，內不亂為定。」禪，既然是明心、究心、安心，自然非關外相的修行；日常生活中，行住坐臥、語默動靜，只要能擁有平和安然的心境，就是禪。乃至鳥飛蟲鳴、花容月色、一粒沙石、一棵樹、一幅畫……：只要以般若慧眼視之，無一不是點撥禪心的媒介。

自古以來，許多禪師也都是在生活中修行，從作務裡開啓悟性，如百丈的務農、雪峰的煮飯、楊岐的司庫、洞山的香燈、圓通的悅眾、道元的種菜、臨濟的栽松、滄山的粉牆等等，都是說明禪者對生活實踐的重視。

雖然如此，禪門並非否定語言文字。固然「承言者喪，滯句者迷」，於「言下頓





悟」者亦甚多。

達摩大師傳法給二祖慧可時，說《楞伽經》四卷可以印心；五祖弘忍也以《金剛經》授予六祖惠能。但是六祖以後，許多人執著「不立文字，教外別傳」之語意，而極力排斥文字，甚至將大藏經視為糊窗門紙；如此的矯枉過正，豈不是觀空又執空嗎？

日本臨濟宗創建者榮西禪師在《興禪護國論》裡寫道：「與而論之，一大藏教皆是禪所依之經典；奪而論之，無有一言為禪所依之經典。」禪門對文字的看法，即是可取則取，可捨則捨。在尚未明心見性之際，作為魚筌兔蹄、指月之指，經典語文實具「以教照心」的重要性。

為適應眾生的根機和需要，開創佛光山時，我即提倡八宗兼弘、七眾同修。不過，身為臨濟宗弟子，禪法的弘揚更是責無旁貸，如在行門上，總本山及各別分院設有禪堂，定期舉辦禪修活動；解門方面，我著述《六祖壇經講話》、《金剛經講話》、《星雲禪話》，也講演：「從教學守道談禪宗的特色」、「從衣食住行談禪宗的生活」、「禪者的雲遊與參訪」、「禪師與禪詩」、「禪與現代人的生活」……這些有關禪學的言教，行之多年，也在海內外廣為流傳。



現在，弟子彙集我著作、講演、開示中有關禪的語錄，並分類為：「禪是什麼？」、「學禪的目的」、「如何參禪？」、「禪定與般若」、「禪者的生活修持」、「禪的智慧風光」等六篇。每一則短短數語，或參究印心，或運用於生活上，相信都能有所助益。

在《碧巖錄》第八十七則裡記載，文殊菩薩令善財童子去採藥，告訴他：「不是藥者，採將來。」善財找遍各地，發現大地一切東西沒有不可作藥的，他回來稟告文殊菩薩：「無不是藥者。」文殊菩薩又告訴他：「是藥者，採將來。」善財乃拈了一莖草交給文殊菩薩，文殊菩薩提起示眾說：「此藥亦能殺人，亦能活人。」於是，雲門禪師說：「藥病相治，盡大地是藥。」

盡大地是藥，盡大地皆是法；三藏十二部經，無一不是應機說法，應病與藥。身為佛弟子，所言自是不敢有違佛說，期許書中個人所體會的禪法，能是一帖讓大家身心自在的良藥。

二〇〇四年十月 於美國西來寺





## 星雲大師略傳

星雲大師，江蘇江都人，一九二七年生，十二歲於南京禮志開上人出家。曾參學金山、焦山、棲霞、天寧、寶華等禪淨律學諸大叢林。親近太虛、若舜、仁山、智光、太滄、雪煩、南亭、東初、慈航、圓湛、融齋、芝峰、大醒等諸大德。

一九四九年來臺，主編《人生》雜誌、《覺世》等刊物。一九五二年起於宜蘭雷音寺成立念佛會、青年會、兒童星期學校、弘法團等，奠定爾後弘法事業基礎。

一九五七年創辦佛教文化服務處，後改為佛光出版社。一九六七年創建佛光山，以人間佛教為宗風，樹立「以文化弘揚佛法，以教育培養人才，以慈善福利社會，以共修淨化人心」宗旨，致力推動佛教教育、文化、慈善、弘法事業，並融古匯今，手擬規章制度，將佛教帶往現代化的新里程碑。先後在世界各地創建二百餘所道場，如西來、南天、南華等寺，分別為北美、澳洲、非洲第一大佛寺。並創辦九所美術館、二十六所圖書館、出版社、十二所書局、雲水醫院、五十餘所中華學校、十六所佛教



叢林學院，暨智光、普門、均頭等完全中學，美國西來、台灣佛光、南華及澳洲南天等大學。二〇〇二年西來大學獲得美國大學西區聯盟 (WASC) 准會員，成為美國首座中國人創辦並獲得該項榮譽之大學。一九七〇、一九七五、一九八七年相繼成立育幼院、佛光精舍、慈悲基金會，育幼養老，扶弱濟貧。

一九七六年《佛光學報》創刊，翌年成立「佛光大藏經編修委員會」編纂《佛光大藏經》、《佛光大辭典》。一九九七年出版《中國佛教白話經典寶藏》、佛光大辭典光碟版，並設立佛光衛視（現更名為人間衛視）。二〇〇〇年創辦佛教第一份日報《人間福報》，二〇〇一年將發行二十餘年的《普門》雜誌轉型為《普門學報》論文雙月刊；同時成立「法藏文庫」，收錄有關佛學之兩岸碩、博士論文及世界各地漢文論文，輯成《中國佛教學術論典》、《中國佛教文化論叢》等。

大師著作等身，撰有《釋迦牟尼佛傳》、《星雲大師講演集》、《佛教叢書》、《佛光教科書》、《往事百語》、《佛光祈願文》、《迷悟之間》等，並翻譯成英、日、德、法、西、韓、泰、葡等十餘種語言，流通世界各地。

大師教化宏廣，計有來自世界各地之出家弟子千餘人，全球信眾則達百萬之多；







一生弘揚人間佛教，倡導「地球人」思想，對歡喜與融和、同體與共生、尊重與包容、平等與和平等理念多所發揚。一九九一年成立國際佛光會，被推為世界總會會長，於五大洲成立一百七十三個國家協會，成為全球華人最大的社團，實踐「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的理想。二〇〇三年，通過聯合國的審查肯定，正式加入「聯合國非政府組織」(NGO)。

大師除屢獲國家各級政府頒獎表揚外，國際上亦德風遠播，舉其犖犖大者如：一九七八年榮膺美國東方大學榮譽博士學位；一九九五年獲全印度佛教大會頒發佛寶獎；二〇〇三年獲泰國朱拉隆功大學及智利聖多瑪斯大學頒發榮譽博士學位；二〇〇四年獲韓國東國大學及泰國瑪古德大學頒贈榮譽博士學位。為促進世界和平，大師曾與西藏佛教領袖達賴喇嘛交換意見，一九九七年與天主教教宗若望保祿二世晤談；是年五月獲內政部、外交部壹等獎；二〇〇〇年獲頒「國家公益獎」，二〇〇二年獲總統頒發「十大傑出教育事業家獎」，肯定大師對國家、社會及佛教的貢獻。

一九九八年二月遠至印度菩提伽耶傳授國際三壇大戒及多次在家五戒、菩薩戒，恢復南傳佛教國家失傳千餘年的比丘尼戒法。同年四月八日，恭迎佛牙舍利蒞台安奉



，舉國歡騰。二〇〇四年十一月至澳洲南天寺傳授國際三壇大戒，為澳洲佛教史上首度傳授漢傳三壇大戒。大師並積極推動國定佛誕節的設立，一九九九年八月三十日由總統李登輝宣布佛誕節訂為國定假日，成為佛教東傳中國二千年以來首度國定佛誕節。

二〇〇〇年十二月第二十一屆世界佛教徒友誼會上，泰國總理乃川先生頒贈「佛教最佳貢獻獎」。二〇〇一年十月前往美國紐約「九一一事件」地點，為罹難者祝禱；回台後，同年十二月，受邀至總統府以「我們未來努力的方向」發表演說；二〇〇二年元月與大陸總書記江澤民達成佛指舍利來台協議，以「星雲簽頭，聯合迎請，共同供奉，絕對安全」為原則，後組成「台灣佛教界恭迎佛指舍利委員會」，至西安法門寺迎請舍利蒞台供奉三十七日，寫下兩岸宗教和平交流新頁。二〇〇三年十一月應邀參加「鑑真大師東渡成功一二五〇年紀念大會」，隨後率領佛光山梵唄讚頌團，首度應邀至北京、上海演出；二〇〇四年二月，兩岸佛教共同組成「中華佛教音樂展演團」，至台、港、澳、美、加等地巡迴弘法，為和平交流跨入新的里程碑。

大師對佛教制度化、現代化、人間化、國際化的發展，可說厥功至偉！





# 目錄

序——盡大地是法……………星雲大師 1

星雲大師略傳……………4

壹、禪是什麼？……………1

貳、學禪的目的……………29

參、如何參禪？……………57

肆、禪定與般若……………105

伍、禪者的生活修持……………137

陸、禪的智慧風光……………167

11  
Ch'an

# 禪是什麼？

禪是什麼？

禪是自我、禪是生活、禪是藝術、

禪是幽默、禪是自然、禪是空無、

禪是我們人生的自性。



001 禪是什麼？禪是自我、禪是生活、禪是藝術、禪是幽默、禪是自然、禪是空無，禪是我們人生的自性。——〈星雲禪話序〉

002 禪是什麼？禪不是從知識上去理解的，它必須從生活中去修行、體驗，它是從矛盾中可以統一，從差別中可以交流，禪是證悟，不是知見解釋的，禪是人間共有的寶藏。——〈星雲禪話序〉

003 禪是個神妙的東西，一旦在生活中發揮功用，則活潑自然，在生活中洞徹明白，不在物質上牽掛，到處充滿人間的生命力，正可以扭轉現代人生活的錯亂。所以，禪能轉迷為悟，轉邪為正，轉小為大，轉苦為樂。

——〈星雲大師講演集·什麼是禪〉

004 禪如畫，可以美化環境；禪如鹽，可以促進食欲；禪如花，讓人欣賞；



禪如胭脂，讓人亮麗。禪是幽默、是大自然、是我們的心、是我們的本來面目，禪是人間佛教的根本。——〈星雲禪話序〉

005 禪，如山中的清泉，可以洗滌我們心靈上的塵埃；如天上的白雲，可以讓我們悠遊法界，任性逍遙。禪是不離開人間的，禪是幫助吾人在人間獲得解脫的不二法門。——〈星雲大師講演集·什麼是禪〉

006 有禪，就像有花朵，能芬芳香郁；有禪，就像有山水，能美化環境；有禪，就像調味品，能增加百味；有禪，就像有陽光，能照古鑑今。有禪，才有人間，可以說，禪心是宇宙人間的本體哦！——〈佛光菜根譚〉

007 禪不是佛教所專有，也不是佛陀所創造；但是禪是佛陀發現的，是每一個人都有的。說穿了，禪就是人間佛教。——〈開示〉





008 禪，人人本具；禪心如寶藏，要好好開發。參禪不是要你成佛，但你要開悟。悟道後的人間，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。——〈開示〉

009 禪的世界可以包容天地、徹古通今，在禪修中可以變化氣質，可以淨化身心。禪的教育在於無言說教、閉目思維，要體現慈悲智慧，要感受人我一如，能把禪運用在人間生活中，才不失禪意。——〈開示〉

010 禪，就是自我的教育，眼睛一閉，看心，去找自己的本來面目，有摸到自己鼻孔的感覺，回到家鄉，另有一番詩情畫意，那就是有人間禪味了。  
。——〈開示〉

011 禪不立文字，也不一定靠別人傳授，完全是自悟自修、心領意會。參禪



也沒有什麼訣竅，只要「春天月夜一聲蛙，撞破乾坤共一家」（註），鐘板一聲，坐脫身心，精神昇華，因緣成熟，那就自然明心見性了。——〈開示〉

註：《五燈會元》卷二十〈侍郎張九成居士〉

012 禪揚棄了既定的觀念，在違逆的人情中，見至情至性的奇峰。禪師們對人間的教育，往往以無理對有理，以無情對有情，來顯示其高妙的智慧與深沉的慈悲。——《星雲日記16·禪的妙用》

013 「禪」是很單純的東西，單純到無言、無念、無門、無心。不需透過語言溝通，而是要「心心相印」的。——〈開示〉

014 禪的妙用在那裡呢？有時候，是在發心當中、在慈悲當中、在生活當中







，慢慢體會到：「哦！原來是這樣啊！」「哦！我懂了！」參出這麼一點點消息，那就是禪意了。——〈開示〉

015 禪門的祖師們，一揚眉、一瞬目，一舉一動，都在表達禪機說法。禪，指東說西，「懷州的牛吃草，益州的馬腹脹」（註），才有禪味。——

《迷悟之間·幽默一下》

註：《禪關策進》卷一，大乘山普巖斷岸和尚示衆：「懷州牛吃禾，益州馬腹脹。」

《續傳燈錄》卷二十二〈杜順大師法身頌〉：「懷州牛吃禾，益州馬腹脹。」

016 禪是什麼？「道得的給你三十棒，道不得的也要給你三十棒」（註）。

禪在有無之中，體會到有無一如，那就得到禪的消息了。——《星雲禪

話》

註：《五燈會元》卷七〈德山宣鑿禪師〉

