

星雲法語 ③ 廣學

星雲大師 著

身心的安住

用捨心來管理貪心，用慈心來管理瞋心；
用智心來管理癡心，用虛心來管理慢心。

星雲法語 ③ 廣學

星雲大師 著

身心的安住

國家圖書館出版品預行編目資料

身心的安住/星雲大師著—初版—台北市：香海文化，
2007·09 面： 公分(人間佛教叢書)(星雲法語：3)
ISBN 978-986-7384-72-0(精裝)

1. 佛教說法

225.4

96015515

人間佛教叢書

星雲法語 ③

身心的安住—廣學

作 者／星雲大師

發行人／慈容法師（吳素真）

主 編／蔡孟樺

圖片提供／李蕭錕、黃才松、歐豪年、佛光緣美術館

法語印章／陳俊光

資料提供／佛光山法堂書記室

編輯企劃／陳鴻麒(特約)、香海文化編輯部

責任編輯／高雲煥

助理編輯／鄧芄葦

封面設計／釋妙謙

版型設計、美術編輯／蔣梅馨

校 對／侯秋芳、宋欽銘、周翠玉

出版·發行／香海文化事業有限公司

地址／110台北市信義區松隆路327號9樓

電話／(02)2748-3302

傳真／(02)2760-5594

郵撥帳號／19110467 香海文化事業有限公司

<http://www.gandha.com.tw> www.gandha-music.com

e-mail: gandha@ms34.hinet.net

總經銷／時報文化出版企業股份有限公司

地址／235 台北縣中和市連城路134巷16號

電話／(02)2306-6842

法律顧問／舒建中、毛英富

登記證／局版北市業字第1107號

ISBN／978-986-7384-78-2

十冊套書／定價3000元 單本定價／300元

2007年9月初版一刷 2009年1月初版二刷 2013年5月初版三刷

版權所有 翻印必究

◎ 本書如有缺陷、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。



目錄

第③冊 身心的安住——廣學

總序

6 十把鑰匙

星雲大師

推薦序一

9 宗教情懷滿人間

李家同

推薦序二

12 安心與開心

洪蘭

推薦序三

17 法鑰匙神奇的佛

胡志強

推薦序四

22 佛法與生活及工作結合時

郝明義

推薦序五

25 人生的智慧和導航

趙寧懷箴

卷一 佛教的理念

32 佛教的理念

36 佛教的特質

40 如何解脫自在

43 合掌的意義

46 正信之美

49 無常

53 佛教現代化

56 不淨觀

- | | | | | | |
|-----|--------|-----|-------|-----|------------|
| 228 | 如何改心 | 270 | 濟世之心 | 308 | 懺悔的力量 |
| 225 | 靜坐的功效 | 265 | 治心 | | |
| 221 | 宗教徒的心胸 | 263 | 心的妙用 | | |
| 218 | 發心難 | 260 | 平常心 | | |
| 215 | 再談平常心 | 257 | 心的秘密 | | |
| 212 | 修養身心 | 253 | 修心學佛 | | |
| 208 | 用心不同 | 249 | 萬事由心 | | |
| 204 | 用心學習 | 246 | 調心 | | |
| 201 | 如何用心 | 243 | 轉心的重要 | | |
| 198 | 用心 | 239 | 身心的安住 | | |
| 195 | 平常心 | 235 | 唯心所造 | | |
| 191 | 看心 | 232 | 心的應用 | | |
| | | | | 274 | 點亮心靈的燈光(一) |
| | | | | 277 | 點亮心靈的燈光(二) |
| | | | | 280 | 恒心的力量 |
| | | | | 283 | 如何調心？ |
| | | | | 286 | 心的調整 |
| | | | | 289 | 涵養身心之妙 |
| | | | | 292 | 心靈淨化 |
| | | | | 295 | 人心的疾病 |
| | | | | 299 | 心的造業 |
| | | | | 302 | 空靜心悟 |

卷三 如何日日增上

348	如何日日增上	311	因緣果報
345	何謂法會？	314	察言應對
341	平等法	317	淨土世界
338	持戒之誠	321	如何清淨
335	菩薩的精神	324	因果
332	菩薩的作為	328	何謂淨土
378	何謂威儀	368	修行的境界
374	如何超脫	371	境界來臨時
381	佛魔之別	364	苦行的次第
385	成果與因緣	359	如何佛光普照
388	了解緣起	355	如何做功德
391	福報那裡來？	351	妙因妙果
		394	菩薩的行為
		398	戒的利益
		401	如何解脫生老病死
		404	去除無明
		408	生死的意義
		412	了生脫死

星雲法語 ③ 廣學

星雲大師 著

身心的安住



目錄

第③冊 身心的安住——廣學

總序

6 十把鑰匙

推薦序一

9 宗教情懷滿人間

推薦序二

12 安心與開心

推薦序三

17 法鑰匙神奇的佛

推薦序四

22 佛法與生活及工作結合時

推薦序五

25 人生的智慧和導航

星雲大師

李家同

洪蘭

胡志強

郝明義

趙寧懷箴

卷一 佛教的理念

32 佛教的理念

36 佛教的特質

40 如何解脫自在

43 合掌的意義

46 正信之美

49 無常

53 佛教現代化

56 不淨觀

60	平等法	104	信仰	148	禪機
63	如何去除污垢	108	對治的方法	152	禪觀的世界
66	人間佛教	112	對治之方	156	禪的真理
69	布施的層次	116	學佛的正見	159	禪的修行
72	布施功德	120	何謂善知識？	162	禪者的風範
76	欲的認知	124	隨喜的功德	卷二 心的管理	
80	求法之要	127	不淨之因		
84	感應的真義	130	瞋恚的過患	168	心的管理 (一)
88	朝山功德	134	何謂禪？	172	心的管理 (二)
92	敲打木魚的意義	137	處事禪心	175	發心
96	寺院的功用	141	何謂禪心？	179	運心
101	宗教人的共識	144	禪的譬喻	183	馭心
				188	療心

348	如何日日增上	311	因緣果報
345	何謂法會？	314	察言應對
341	平等法	317	淨土世界
338	持戒之誠	321	如何清淨
335	菩薩的精神	324	因果
332	菩薩的作為	328	何謂淨土
		368	修行的境界
		371	境界來臨時
		374	如何超脫
		378	何謂威儀
		381	佛魔之別
		385	成果與因緣
		388	了解緣起
391	福報那裡來？	351	妙因妙果
		355	如何做功德
		359	如何佛光普照
		364	苦行的次第
		401	如何解脫生老病死
		404	去除無明
		408	生死的意義
		412	了生脫死
		394	菩薩的行為
		398	戒的利益

總序

十把鑰匙

星雲

「星雲法語」是我在台灣電視、中國電視、中華電視三十年前的「三台時代」，為這三家電視台所錄影的節目。後來在《人間福報》我繼「迷悟之間」專欄之後，把當初在三台講述的內容，再加以增補整理，也整整以三年的時間，在《人間福報》平面媒體與讀者見面。

因為我經年累月雲水行腳，在各國的佛光會弘法、講說，斷斷續續撰寫「星雲法語」，偶有重複，已不復完全記憶。好在我的書記室弟子們，如：滿義、滿觀、妙廣、妙有、如超等俄而提醒我，《人間福報》的存稿快要告罄了，由於我每天都能撰寫十幾則，因此，只要給我三、五天的時間，我就可以再供應他們二、三個月了。



像這類的短文，是我應大家的需要在各大報刊、雜誌上刊登，以及我為徒弟編印的一些講義，累積的總數，已不下二千萬字了。「星雲法語」，應該說是與「迷悟之間」、「人間萬事」同一性質的短文，都因《人間福報》而撰寫。承蒙讀者鼓勵，不少人希望結集成書，香海文化執行長蔡孟樺小姐將這些文章收錄編輯，文字也近百餘萬言，共有十集，分別為：一、精進；二、正信；三、廣學；四、智慧；五、自覺；六、正見；七、真理；八、禪心；九、利他；十、慈悲。

這套書在《人間福報》發表的時候，每篇以四點、六點，甚至八點闡述各種意見，便於

記憶，也便於講說，有學校取之作為教材。尤其我的弟子、學生在各處弘法，用它做為講義，都說是得心應手。

承蒙民視電視台也曾經邀我再比照法語的體裁，為他們多次錄影，並且要給我酬勞。其實，只要有關弘法度眾，我都樂於結緣，所以與台灣的四家無線電視台都有因緣關係。而究竟「星雲法語」有多大的影響力，就非我所敢聞問了。

「迷悟之間」除了香海文化將它印行單行本之外，後來又在北京發行簡體字版，「人間萬事」則尚在《人間福報》發表中。現在「星雲法語」即將發行出版全集，略述因緣如上。

承蒙知名學者李家同教授、洪蘭教授、台中胡志強市長、大塊集團郝明義董事長，以及善女人辜懷箴居士，為此套書寫序，一併在此致謝。

是為序。

宗教情懷滿人間

李宏同

星雲大師的最新著作《星雲法語》十冊套書，香海文化把部分的文稿寄給我，邀我為序。八月溽暑期間，我自身事務有些忙碌；但讀著文稿裡星雲大師的話，卻能感覺到歡喜清涼。

《星雲法語》裡面有一篇我很喜歡。

要有開闊包容的心胸、要有服務度生的悲願、要有德學兼具的才華、要有涵養謙讓的美德。——〈現代青年〉

多年來我從事教育工作，希望走出狹義的菁英校園空間，真正幫忙各階層弱勢學生。看著莘莘學子，我想我和星雲大師的想法很接近吧，就是教育一定要在每個角落中落實，要讓最弱勢的學生，能個個感受到不被忽略、不受到城

鄉資源差別待遇。

青年教育的目的，不就是教育工作者，希望能教養學生，成為氣度恢弘的國民？

為勉勵青年，星雲大師寫下「青年有強健的體魄，應該發心多做事，多學習，時時刻刻志在服務大眾，念在普度眾生，願在普濟社會。」

星雲大師的話，讓我想起聖經裡的金句。

「有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。」——〈彼得後書·第一章〉

宗教情懷，就是超越一切的普濟精神。人間的苦難，如果宗教精神無以救濟，那麼信仰宗教毫無意義。不論是佛陀精神，或是基督精神，以慈愛的心處世，我想原則上沒有什麼不同。尤其是青年人，更應細細體會助人愛人的真