



人生在于心安

星云大师为你道破
人生的种种真相

人生充满无常与苦乐，只有心安，才是最终的归宿

星云大师·著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

人生在于心安

星云大师为你道破
人生的种种真相
星云大师 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生在于心安 / 星云大师著 . — 南昌 : 江西人民出版社 , 2015.11

ISBN 978-7-210-07178-5

I . ① 人… II . ① 星… III . ① 人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 260874 号

原著作名:《星云法师说禅》《星云法师解禅》

原出版社:台视文化事业股份有限公司

作者:星云法师

中文简体字版 © 2015 年, 由江西人民出版社出版。

本书经台视文化事业股份有限公司正式授权,

同意经由江西人民出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

人生在于心安

星云大师 / 著

责任编辑 / 王华

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

版次 / 2015 年 12 月第 1 版

2015 年 12 月第 1 次印刷

开本 / 700 毫米 × 980 毫米 1/16 19.75 印张

字数 / 252 千字

ISBN 978-7-210-07178-5

定价 / 39.80 元

赣版权登字 -01—2015—814

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



第一章 人生无常，心安便是归宿

人生的快乐不在于拥有的多，而在于想要的少。财富再多，如果用不上，也便成了累赘。不要急着追求财富的数量，要先弄清自己需要什么，需要多少，然后再去追求。有目的地寻找，总要比无目的地获取能给人们更大的幸福感。

将苦活出甜味来 / 003

给心一个安定的理由 / 004

心中有灯人生亮 / 005

不求那无用的事物 / 007

心静世界静 / 008

足够就好，何必贪多 / 009

搬开心上的石 / 010

不要要求太多 / 012

不让内心陷牢笼 / 013

忘记不愉快 / 015

不怒不躁 / 016

不生错心 / 017

专注才有力量 / 019

让有限的心变无限 / 020

守好自己的心 / 022

忘情便是佛 / 023

不要让曾经打扰现在 / 024

安心就是忘记 / 026

追求内心安 / 027

心安即是道 / 028

不迷途 / 029

找自己 / 030

要喝就喝无心茶 / 031

不系身外物 / 033

用心去看人 / 034

平常心 / 035



第二章 生命的利益在于让别人快乐

人生的真正意义不在于长度，而在于质量。人生的质量不在于拥有多少，而在于帮助别人多少。想要做到这点，自然要从做个好人开始。约束自己、爱护亲友、帮助他人，让自己成为别人需要的人，让自己在别人的人生中占有一个位置，生命才算是真正的精彩。

有情才是家 / 041

将自己的时间分给家人 / 042

勇于承担 / 044

做好人 / 045

不做讨人嫌 / 047

施人玫瑰，手留余香 / 048

助人就是助己 / 050

报恩施恩 / 052

吃亏是福 / 053

真心才能换真心 / 054

善待别人 / 055

找回自己的心 / 056

善者天助 / 058

负起责任来 / 059

何必说谎 / 060

诚信是一种智慧 / 061

善有善报 / 063

好心换好报 / 064

莫贪婪 / 066

懂得担当 / 067

不去伤害人 / 068



第三章 无限的内心，才会让人生精彩

有的人，心是有限的；有的人，心则是无限的。前者是因为在内心中装下了太多不该装的东西，因此没有地方再容纳自己想要的了，因此有限；后者则是将心放空，留出足够的空间容纳情、爱和善良。前者会因为心有限，只能过枯燥的生活。后者会因为心无限，从而能体验人生的精彩。

学会转弯 / 073

拥有多不如享受多 / 074

拒绝痛苦，便是拒绝欢乐 / 075

满则亏 / 077

做事留余地，看事看透彻 / 078

活出自我来 / 079

低头做事，抬头看人 / 080

遇事要先忍、后思 / 081

一理通则百事通 / 082

做事要做透，看事要看清 / 083

不妨“呆傻” / 084

山不过来，就走过去 / 086

换个角度 / 087

付出就是收获 / 088

给予即是交换 / 090

跳出问题找答案 / 091

信念即是力量 / 093

先付本钱 / 094

不迷眼 / 095

所想即所要 / 096



第四章 一念放下，万般自在

放下不是丢失，而是舍弃。舍的是那些于我们无用的，会给我们带来烦恼的。将这些舍弃后，自然剩下的就是满足和快乐了。人生并不是拥有多便快乐多，只有拥有自己想要的东西多才会有快乐。那些于我们无用的，放下就好，不要让它牵扯自己的精力，给自己造成负担。

每一个当下，都是美好的未来 / 101

学会加减 / 102

善待时间 / 104

彻底忘记，才能获得重生 / 105

何必等将来 / 107

专注当下 / 109

养身莫善于寡欲 / 111

人生就是放下 / 112

人生一念间 / 114

成功前的干扰，最折磨人 / 115

心空世界稳 / 117

心诚则灵 / 119

不设枷锁 / 120

适当放下 / 121

放下即是福 / 122

去闲名 / 124

去做喜欢的事 / 126

学做真洒脱 / 127

一念放下，自然美好 / 129

一切随缘 / 130

来自任他来，去自随他去 / 131

何必生气 / 133

我有我之福，他有他之幸 / 135

让生活慢下来 / 136

任他去 / 137

接受突然的失去 / 138



第五章 通过努力得来的，才有价值

林语堂说：“鹤足的挺拔之美是逃离危险的结果，熊掌的雄壮之美是捕捉食物的结果。”只有在努力、追逐中展现出的美，才最动人。也只有通过自己的奋斗得来的东西，才真正有价值，能给人带来更多的满足和快乐。

懈怠毁掉你的当下与未来 / 143

得到别人得不到的 / 144

行动即知识 / 145

自爱方有人敬 / 147

追逐想要的 / 149

做好自己最重要 / 150

做人生的主人 / 151

坚持就是胜利 / 153

要想，更要做 / 154

滴水石穿 / 156

努力得来的才有价值 / 157

用心提升生命的质量 / 159

路要自己走 / 160

看不如说，说不如做 / 162

事事努力尽心，不求万全 / 163

不要别人的钱 / 165

不念无因果 / 166

未经炼狱，怎见天堂 / 168

不畏艰难 / 170

时时存储 / 171

自己的事情自己做 / 172

撒种才有粮收 / 174



第六章 真心对待生活，生活才会真心对待你

生活就像一面镜子，你对它笑，它便对你笑；投它以认真，它才会回报以认真。如果用稀里糊涂的态度去面对生活，得到的必然是一塌糊涂的人生。认真不是古板，而是一种精益求精的态度。只有精致，才能提升生活的品质。

平等最安全 / 179

用心做好一点点 / 180

不做名利的奴隶 / 182

活好每一天 / 183

结交能带来快乐的人 / 185

将物质看淡，人生才能快乐 / 186

量力而行，量情而诺 / 187

不轻言轻信 / 189

跟快乐做朋友 / 190

过犹不及 / 191

真心为念 / 193

不做钱的奴隶 / 194

白得的饭菜不香 / 195

一呼一吸 / 198

不入梦境 / 199

生活面目 / 200

生活无高低 / 202

去做就好 / 203

多看如意处 / 204

真才是好 / 205

孝与天齐 / 207

找到自己的“菩提树” / 209

心静处处静 / 210

不执迷于答案 / 212

生活的智慧 / 213

莫着急 / 215

本性不漏 / 216



第七章 困难是阻碍，也是人生的考验

困难是折阻，也是考验，从中能体验到痛苦，也能获得成长。不要惧怕困难，困难不是人生的毒瘤，而是人生的调剂。怎样面对这调剂，便有怎样的人生。乐观面对它，它就是一个插曲；悲观面对它，它便成了人生的障碍。

用心才能成就自我 / 221

努力就是缘 / 223

聪敏不如认真 / 224

不怕苦，只怕不能吃苦 / 225

信心在，未来就在 / 227

头脑有，才能得到 / 228

牢记目的 / 229

想是什么，便是什么 / 231

不放弃 / 232

不怕考验 / 233

做个掌棋人 / 235

不畏愚笨 / 236

不找借口 / 238

找准时机 / 239

最大的成就是坚持 / 240

笨鸟要先飞 / 241

不怕花时间 / 243

地狱与天堂 / 245

专则成 / 247

没有不变的圆满 / 248

平常的话语最值钱 / 249

因境而变，随情而行 / 251

有头寻头 / 252

时时自省 / 253

好事不如无事 / 255



第八章 心安世界稳，知足无烦恼

心空世界明，心安世界稳。烦躁带给人们的不仅是心的波动，还可能是人生的波动。冲动从来都不是豪气，冷静地面对才能显现出豪气。让自己的心安，冷静面对一切，自然想要什么便得什么。

佛亦狂 / 259

不以貌相取人 / 260

莫伤悲 / 261

推己及人 / 263

害怕就说出来 / 264

没有不可原谅的错 / 265

修行不易 / 266

懂得万物的好 / 268

泥中莲花 / 269

开垦心中的荒田 / 270

看清全局 / 272

见云知雨 / 273

莫强求 / 274

有心才有气质 / 275

给人机会 / 277

人溺己溺 / 278

将钱看得淡些 / 280

不自弃 / 281

学会包容 / 282

不限人生 / 284

学会选择 / 285

尊重自我 / 287

婆子烧庵 / 289

寻找内在的财富 / 290

摩尼珠 / 292

佛法非法 / 293

人无贵贱 / 295

莫言征服山 / 297

学会找朋友 / 298

不自欺 / 300

莫等父母老去 / 301

说该说的话 / 303

欲望吃人 / 304



第一章

人生无常，心安便是归宿

人生的快乐不在于拥有的多，而在于想要的少。财富再多，如果用不上，也便成了累赘。不要急着追求财富的数量，要先弄清自己需要什么，需要多少，然后再去追求。有目的地寻找，总要比无目的地获取能给人们更大的幸福感。

将苦活出甜味来

一位得道禅师每到天寒时，天不亮就会早早起来，然后径直走进厨房，熟练地生火、烧水、煮粥。

寺院僧人很多，需要熬上满满的一大锅粥，这要花费很长时间，可老禅师从不会厌烦，每次都耐心地等着。

等到僧人们醒来的时候，清甜的粥香早已顺着热气充满了厨房，飘到了院子里。

这时候，僧人们会伴着这熟悉的香气陆陆续续地起床，他们洗漱完毕后，来到厨房，接过禅师盛起的满满一大碗热粥喝了起来。

有一位学僧见禅师每天都是如此忙碌，甚是心疼，有一次忍不住问禅师：“天气这么冷，您又何苦这么操劳呢？”

老禅师语重心长地说：“现在天气这么冷，让大家喝些热粥，心中有些热气，这样修起佛来才不会伤身体。”

学僧听完不禁对老禅师敬佩有加。

生活，活的就是一个态度。态度不对的人，会将好日子过得烦闷而劳累。态度对的人，会将苦日子过得甜蜜而美满。

有些人有钱，但想不开，将钱看成是最重要的东西，总是疑神疑鬼，觉得身边的每个人都是奔着他的钱来的。这样的人，态度不对，钱不仅没给他们带来好处，反而成了负担。他们的行为，便是将好日子过成了闷日子。

有些人穷苦，但内心负担小，他们也想有钱，却看得很开。他们会努

力去赚钱，但不会将钱看成是一切。这样的人赚到钱的时候会开心，赚不到钱的时候也不气馁，而是明天起来依然斗志昂扬。这就属于态度对的，是将苦日子过成了好日子。

做人就做那态度对的，不做那态度错的。

给心一个安定的理由

佛陀住世时，舍卫城中住着一位名叫须赖的赤贫佛弟子。虽然他生活贫穷却寡欲知足，丝毫不把贫苦放在心上。

须赖艰苦卓绝、一心向道的愿行，使他善名远播。忉利天主释提桓因忌妒须赖的修行，怕他取代自己的位子，于是用神通化出一群人，向须赖住处走去。

须赖在家突然听到门外有人谩骂嘲笑他。然而，他丝毫不为所动，不发一语地继续禅修着。化身人见状，改以刀杖瓦石破坏须赖的住处，危害他的身体，但须赖仍然安忍于他们的迫害与侮辱，甚至对他们心怀悲悯。

释提桓因见不能动摇须赖，便化身成另外一个人，对他说：“他们要来杀害你了，怎么办？”

须赖淡淡地回答：“善有善报，恶有恶报。假若有人来杀我，我不会恨他，也不会报复他，反而会同情他。因为将来他会自作自受，得到堕落恶道的果报。”

再次失败的忉利天主决定采用利诱的方式，他变化出一座金光闪闪的七层宝塔，并诱惑须赖收下金塔。

“谢谢你的好意，但我自知今生的贫困乃是前生所种下的因。假若现在又轻易接受了这座金塔，来世恐怕会更加困苦了。”

释提桓因还不甘心，又现另一个化人，试图以人情说服他收下价值连城的珍珠，无奈又被拒绝了；释提桓因又派美艳无比的天女下凡，以美貌来诱惑须赖放弃修行，同样是无功而返！

最后，释提桓因终于按捺不住了，亲自以真身来到人间问须赖：“请问大德，究竟你所追求的目标是什么？是怎样的愿心，让你对修行如此坚定呢？忉利天主之位是大家所渴望的，莫非你也想追求？”

须赖摇摇头说：“我所衷心企求的，只是令世间所有苦难的众生出离苦海而已，再无其他。”

忉利天主听到须赖的答复，深受感动，欢喜赞叹他能以无比的悲心愿力，难行能行，难忍能忍，即发愿带领诸天护持须赖的愿力及修行。

须赖不为外界所动，是因为他找到了自己真正所爱。因为对喜爱之物的坚定，让他可以忘记其他。别人做不到这般，便是因为还没有找到自己最爱的东西。

很多人今天喜欢这个，明天喜欢那个，并不全是因为性情不坚定，更多的是因为还没发现自己真正在意的是什麼。深入自己的心，找到自己真正的喜爱，自然不会再因无法选择而困扰，也不会有今天喜好这个明天喜好那个的烦恼了。

想要让心安定，先要给它一个安定的理由。这个理由找到了，心自然就安定了。

心中有灯人生亮

小尼姑问师父：“师父！我已经看破红尘、遁入空门多年。我也坚持每天吃斋礼佛，暮鼓晨钟。可近来却发现经读得愈多，心中的杂念反而也愈

多，该怎么办？”

“点一盏灯，使它非但能照亮你，而且不会留下你的身影，你就可以通悟了！”

几十年过去了……

有一所尼姑庵远近闻名，大家都称之为万灯庵，因为庵中点满了灯，成千上万的灯。人一旦走入其间，便仿佛置身一片灯海，灿烂辉煌。

这万灯庵的住持，便是当年的小尼姑。她虽然如今年事已高，并拥有上百名徒弟，又广受信徒的爱戴，但她仍然不快乐。她每做一桩功德，就会点燃一盏灯，但无论把灯放在脚边，悬在头顶，甚至于用一片灯海将自己团团围住，还是会见到自己的影子，而且灯愈亮，影子便愈明显；灯愈多，影子也愈多。

老尼姑一直被师父的那一句话困扰着。

一天晚上，一阵风刮来，吹得老尼姑身旁的灯忽明忽暗，于是她站起身来走向窗户，想把它关上，这时风更大了，一下子就把房里的灯全都吹灭了。

黑暗中，看不到影子的老尼姑终于开悟了。

有光就有影，这是每个人都知道的事情。但小尼姑的师父却让她找一盏没有影子的灯。这时，这灯便不是外在的灯了，而是内心中的灯，即善良，它可以照亮别人，又不会留下自己的影子。

小尼姑开始不明白，直到灯都灭了，才领悟了其中的道理。因为屋内虽然无光，但她仍认为屋子内点满了灯。之所以这样，是因为她的心中有灯。

每个人都要在自己的内心中点燃一盏灯。它可以是善良，可以是坚强，也可以是博爱。有这灯在，不仅可以照亮我们身边的人，还能给我们力量。心怀梦想、有一份善念的人，必然是有力量的。这份力量源于我们无我，更源于我们心中念着他人。