



迷悟之间

星云大师

善行

人生规划



星云大师



迷悟之间

善行

人生规划

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

善行:人生规划/星云大师著. —北京:中华书局, 2014. 11
(2015. 6 重印)

(迷悟之间)

ISBN 978 - 7 - 101 - 10241 - 3

I. 善… II. 星… III. 佛教 - 人生哲学 - 通俗读物
IV. B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 141884 号

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版中文简体字版

书 名 善行:人生规划

著 者 星云大师

丛 书 名 迷悟之间

责任编辑 焦雅君

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2014 年 11 月北京第 1 版

2015 年 6 月北京第 2 次印刷

规 格 开本/889 × 1194 毫米 1/32

印张 7 $\frac{3}{8}$ 插页 8 字数 80 千字

印 数 6001 - 9000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 10241 - 3

定 价 37.00 元



星



迷悟一念之间

从二〇〇〇年四月一日开始，我每日提供一篇“迷悟之间”的短文给《人间福报》，写了近四年，共一一二四篇。于二〇〇四年七月结集编成十二本书，由台湾的香海文化出版。

此套书截至目前发行量已近两百万册。曾持续被《亚洲周刊》、金石堂、诚品等书局列入畅销书排行榜，三十一位高中校长联合推荐，以及许多读书会以此书作为研读讨论的教材，不少学生也因看了《迷悟之间》而提升了写作能力等等。

由于此套书具有人间性和普遍性，深受海内外人士的喜爱，除了中文版，其他国家语言的版本有：英文、西班牙文、韩文、日文……全球各种译本的发行量突破了五十万册。尤其难得的是，大陆“百年老店”中华书局也要在二〇一〇年五月出版中文简体版，乐见此套书能在大陆发行。

曾有几位作家疑惑地问我：“每日一篇的专栏，要持续三四年，实非易事！你又云水行脚，法务倥偬，是怎么做到的呢？”

回顾这些年写《迷悟之间》的情形，确实，我一年到头在四处弘法，极少有完整的、特定的写作时间。有时利用会议或活动前的少许空当，完成一两篇；有时在跑香、行进间，思绪随着脚步不停地流动；长途旅行时，飞机舱、车厢里，更常是我思考、写作的好场所。

每天见报，是一种不可推卸的责任；读者的期待，则是不忍辜负的使命。虽然不见得如陆机的《文赋》所言：“思风发于胸臆，言泉流于唇齿”，但因平时养成读书、思考的习惯，加上心中恒存对国家社会、宇宙人生、自然生命、生活现象、人事问题等等的留意与关怀，所以，写这些文章并不是太困难的事。倒是篇数写多了，想“题目”成了最让我费心的！因此，每当集会、闲谈时，我就请弟子们或学生们脑力激荡，提出各种题目。只要题目有了，我稍作思考，往往只要三五分钟，顶多二十分钟，就能完成一篇或讲理述事、或谈事论理的文章。

犹记当初为此专栏定名时，第一个想到的名称是“正邪之间”，继而一想，“正邪”二字，无论是文字或意涵，都嫌极端与偏颇，实在不符合佛教的中道精神，遂改为“迷悟之间”。我们一生中，谁不曾迷？谁不曾悟？迷惑时，无明生起，烦恼痛苦；觉悟后，心开意解，欢喜自在。

其实，迷悟只在一念之间！一念迷，愁云惨雾；一念悟，慧日高悬。正如经云：“烦恼即菩提，菩提即烦恼！”菠萝、葡萄的酸涩，经由阳光的照射、和风的吹拂，酸涩就可以成为甜蜜的滋味。所

以，能把迷的酸涩，经过一些自我的省思、观照，当下就是悟的甜蜜了。

曾经有些读者因为看了《迷悟之间》而戒掉嚼槟榔、赌博、酗酒的坏习惯；也有人因读了《迷悟之间》而心性变柔软，能体贴他人，或改善家庭生活品质，甚至有人因而打消自杀的念头……凡此，都是令人欣慰的回响。

《六祖坛经》里写道：“不悟，佛是众生；一念转悟，众生是佛。”迷与悟，常常只在一念之间！祈愿这一千余篇的短文，能轻轻点拨每个人本自具足的清净佛性，让阅读者皆能转迷为悟、转苦为乐、转凡为圣。

星云

二〇一〇年二月

于佛光山法堂

星云大师传略

星云大师，江苏江都人，一九二七年生，为禅门临济宗第四十八代传人。十二岁于宜兴大觉寺礼志开上人出家，一九四九年赴台，一九六七年开创佛光山，以弘扬“人间佛教”为宗风，树立“以文化弘扬佛法，以教育培养人才，以慈善福利社会，以共修净化人心”之宗旨，致力推动佛教文化、教育、慈善、弘法等事业。

在出家一甲子以上的岁月里，大师陆续于世界各地创建二百余所道场，并创办十八所美术馆、二十六所图书馆、四家出版社、十二所书局、五十余所中华学校、十六所佛教丛林学院，以及智光商工、普门高中、均头中小学等。此外，先后在美国、中国台湾、澳洲创办西来、佛光、南华及南天（筹办中）四所大学。二〇〇六年西来大学正式成为美国大学西区联盟（WASC）会员，为美国首座由华人创办并获得该项荣誉之大学。

一九七七年成立“佛光大藏经编修委员会”，编纂《佛光大藏经》、《佛光大辞典》。一九九七年出版《中国佛教白话经典宝藏》，

一九九八年创立人间卫视，二〇〇〇年创办佛教第一份日报《人间福报》，二〇〇一年将发行二十余年的《普门》杂志转型为《普门学报》论文双月刊，同时成立“法藏文库”，收录海峡两岸有关佛学的硕、博士论文及世界各地汉文论文，辑成《中国佛教学术论典》、《中国佛教文化论丛》各一百册等。

大师著作等身，总计二千万言，并翻译成英、日、西、葡等十余种文字，流通世界各地。于大陆出版的有《佛光菜根谭》、《释迦牟尼佛传》、《佛学教科书》、《往事百语》、《金刚经讲话》、《六祖坛经讲话》、《人间佛教系列》、《星云大师人生修炼丛书》、《另类的财富》等五十余种。

大师教化宏广，计有来自世界各地之出家弟子千余人，全球信众则达数百万之多；一生弘扬人间佛教，倡导“地球人”思想，对“欢喜与融和、同体与共生、尊重与包容、平等与和平、自然与生命、圆满与自在、公是公非、发心与发展、自觉与行佛”等理念多所发扬。一九九一年成立国际佛光会，被推为世界总会会长；于五大洲成立一百七十余个国家地区协会，成为全球华人最大的社团，实践“佛光普照三千界，法水长流五大洲”的理想。二〇〇三年通过联合国审查肯定，正式加入“联合国非政府组织”（NGO）。

大师自一九八九年访问大陆后，便一直心系祖国的统一。近年回宜复兴祖庭大觉寺，并捐建扬州鉴真图书馆、接受苏州寒山寺的赠钟，期能促进祖国统一，带动世界和平。

大师对佛教制度化、现代化、人间化、国际化的发展，可说厥功至伟！

目 录

001 · 上班以前
004 · 琢磨琢磨
007 · 预算
009 · 拥有美德
011 · 磁场与能量
013 · 宏观与微观
015 · 低头
017 · 承先启后
019 · 学徒制
021 · 时空定位
023 · 沉默是金
026 · 挨家挨户
028 · 设定目标
030 · 谣言惑众
032 · 知识社会
035 · 老人的春天

038 · 抵制诱惑
040 · 公鸡性格
042 · 肃静
044 · 一时与一世
047 · 眼睛与嘴巴
049 · 增加能力
052 · 社会新鲜人
055 · 多元文化
057 · 人人做警察
060 · 成佛以后
062 · 处事礼貌
065 · 要检举黑手
067 · 茶果文化
069 · 和自己竞赛
071 · 种族融和
073 · 黑函与黑心

075 · 时间的长短

077 · 携手同圆

080 · 马上办

082 · 有我一份

085 · 神奇的妄语

087 · 生涯规划

089 · 算账

091 · 老大与大老

093 · 心能转境

096 · 与我没有关系

098 · 重新出发

101 · 人性的善恶

103 · 要服气

105 · 创造生命力

107 · 去芜存菁

109 · 供养心

112 · 固执己见

115 · 无底坑

117 · 找寻快乐

119 · 心锁

121 · 开通理路

123 · 庆生会

125 · 突破与看破

127 · 屈伸自如

129 · 学历的迷思

132 · 困境

135 · 千里马

137 · 硬件与软件

140 · 一颗种子

142 · 用餐时间

144 · 生命的字典

146 · 畏己

149 · 职业之外

152 · 生活教育

155 · 处理问题

158 · 人生第二春

161 · 计划与变化

163 · 一半一半

165 · 过程与结果

167 · 人脉关系

169 · 清理垃圾

172 · 空间安排

174 · 养量

177 · 送礼

- 180 · 生命学
- 181 · 举重若轻
- 184 · 眼不见为净
- 187 · 高效益
- 189 · 生命的春天
- 192 · 噪音
- 195 · 世界公民
- 197 · 找到了
- 199 · 莫存定见
- 201 · 床头书
- 204 · 加减人生
- 206 · 厕所文化
- 209 · 道气与俗气
- 211 · 生命的流转
- 214 · 沟通的妙法
- 216 · 战胜心魔
- 218 · 学习听话
- 220 · 勇于尝试
-
- 222 · 附录：星云大师佛学著作

上班以前

世界上每一个国家的上班族，总占人口一半以上的比例，所以上班族的人生就显得格外要人关心。

上班以后，士、农、工、商各个团体都有公司的规范与要求，此处姑且不论，只说上班以前，假如是早晨九点上班，那么应该在上班之前两小时起床。起床到上班之间的两个小时怎么过呢？兹将其分配如下：

一、二十分钟盥洗

用二十分钟盥洗，在盥洗的时候，因习惯性动作，不必用头脑思考，所以可以在二十分钟的时间内，想一想今天应做之事的重点、人我关系的应酬等等，以防忘了约会，导致招人怨怪。

二、十分钟早课

盥洗之后，可在佛前清香一炷，或者鲜花一朵，或是供

水一杯；上香、供花、供水任选一项即可，不必周全。然后讽诵《般若心经》一卷，或者《佛光祈愿文》一篇，或禅坐五分钟，或者称诵“十念法”，或者“佛光三昧修行法”十二拜。

三、十分钟运动

可在家中定位跑步，或在庭院行走，或在门口做晨操、罗汉操、达摩十二式，采取任何一种皆可。

四、三十分鐘早餐

早餐时，全家不要拖拖拉拉，同时各就本位坐下，如同家庭会议般，一边用餐，一边交代各种事务，或报告今日所做的事情，对家人说一些赞美感谢的语言。在吃饭时间，有人吃得慢，有人吃得快。总之，在吃饭之后，要以二十分钟为家庭服务，或整理房间、洒扫庭院，或收拾厨房。之后，整理自己外出所需用品，准备上班。

五、三十分鐘交通时间

假如你上班的交通工具是火车、公车、捷运，可在车上阅读书报；如果是坐私家轿车，则可听收音机，以了解今日的重要新闻。如系骑脚踏车，要注意交通安全。不管乘坐任何交通工具，要在九点前两分钟到达上班地点，打卡签到后，以适当的礼貌向长官、同事打个招呼，问声好。

以上是上班以前的时间运用分配。在上班前两小时之内完成各项准备,除此之外,还要在精神上、服装上、气度上,都要做一个合乎上班形象的人,态度端庄、精神焕发、动止安详、从容不迫,要时时保持微笑,见人点头招呼。开始上班以后,认真投入,不需长官要求我做什么事,要养成工作者的习惯,主动、勤劳、明快、简洁,把工作规划得天衣无缝,随时报告主管,让主管用你一个人可以做几个人的事,让他欣赏你、感念你,你的未来才有前途。

琢磨琢磨

凡事都应该思前想后，左右考虑，这就是要我们“琢磨琢磨”。

一件事情，能不能做？可不可做？好不好做？要不要做？应该要“琢磨琢磨”。任何事情，要知道它正不正、善不善也都应该要“琢磨琢磨”！

说话，“琢磨琢磨”后再说，才不会得罪人；做事情，要“琢磨琢磨”，会不会讨人便宜；利益当前，要“琢磨琢磨”，会不会侵犯人家；荣誉临身，也要“琢磨琢磨”，堪不堪接受；投资也要“琢磨琢磨”，是否稳当；朋友论交，也要“琢磨琢磨”，看彼此是否真心真意。甚至结婚也要“琢磨琢磨”，是不是真的情投意合，甘愿奉献。

在社会上、家庭里，做人处事都应该多一些“琢磨琢磨”，例如开会发言，你先要“琢磨琢磨”，才不会信口开河，胡乱说话；写信、写文章都应该要“琢磨琢磨”，推敲斟酌后，才能有