

和自己竞赛

星云◎著

宗教文化出版社

迷悟之间 ⑥

Racing against Oneself



迷悟之间⑥

和自己竞赛

星云 / 著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

和自己竞赛 / 星云著. — 北京: 宗教文化出版社, 2005

(迷悟之间)

ISBN 7-80123-733-1

I. 和... II. 星... III. 佛教 - 通俗读物 IV. B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 139046 号

和自己竞赛

星 云 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215 (发行部) 64095211 (编辑部)

责任编辑: 张伟达

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京地大彩印厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 787 × 1092 毫米 32 开本 10.75 印张 89 千字

插图 139 幅

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 — 8000

书 号: ISBN 7-80123-733-1/B · 324

定 价: 240.00 元 (全十二册)



总
序

总 序

从 2000 年 4 月 1 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 4 年,有千余篇,由香海文化将之结集编成 12 本书。

这两三年来陆续结集的前六集《迷悟之间》,截至目前发行量已近 200 万册。每集皆获得热烈的回响,如持续被金石堂、诚品等大书局列为畅销书排行榜,31 所高中校长联合推荐,以及许多读书会以此书作为研读讨论的教材,不少学生因看了《迷悟之间》而提升写作能力等等。

由于此书具有人间性和普遍性,也深



受海外人士的喜爱,除了中文版,其他语言的版本有英文、德文、西班牙文、日文、韩文……全球各种译本的发行量突破了 50 万册。

曾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!您又云水行脚,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档,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



总
序

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。

在此也要说明，由于年纪大了，我的右手常会颤抖，握笔不易，这一千余则的文章大都是由我口述，弟子满义等记录的。尤其满义认真耐烦，担任书记工作十多年，熟悉我的口音，也比较明白我所要表达的内涵。他交过来的稿子，我常是稍作修润即可付印。

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的精神，遂改为“迷悟之间”。我们一生当中，谁不曾迷？谁不曾悟？迷惑时，无明生起，烦恼痛苦；觉悟



迷
悟
之
间
⑥

后，心开意解，欢喜自在。

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

二〇〇四年七月于佛光山法堂



序
言

序 言

星云大师著作等身，作品以佛学理论与佛教哲学为主，也有纯文学和散文类的创作，可说大师是一位融和世出世法、贯通古今人世、独具慧眼观瞻、了达宗教行解的文学大家。

《迷悟之间》曾是星云大师所创办之《人间福报》的头版专栏，每篇针对人世间的“迷”与“悟”，剖析社会问题的症结，以及人心的种种善恶好坏。主题充满多元性，不论是个人的立身处世、励志修行，及居家的亲子之道、婆媳相处或家庭伦理，还是对社会时事的评析，对世界和平的建言，尤其是



人生哲学、
信仰生活、
佛法义理、
自然生命
等，大师都
有其充满智
慧的洞见与深具新意的观点。



有人这么描述自己阅读大师《迷悟之间》的心情：

我每日早上起床，就会先到门外将《人间福报》收到房里，然后迫不及待地先将星云大师“迷悟之间”专栏默读一遍。在漱洗清洁后，把早餐准备好，就和先生一起边喝着咖啡，边谈“迷悟之间”的义理哲思。在出门之前，我会陪小孩朗诵一篇“迷悟之间”，期许孩子将大师的话作为一日思想的准依。每日就在“迷悟之间三部曲”中度过充实的早晨。

相信不少人阅读大师的专栏文章，皆有相同的体会与欢喜。



序
言

在星云大师弘法五十年、笔耕一甲子的纪念之期,为了让普通大众共沾法益,我们特将大师四年来所撰写的“迷悟之间”专栏结集成套书十二册,依《人间福报》刊载日期顺序编排,还附有千余张精美图片,使这套“典藏版”的《迷悟之间》成为佛光檀家的传家宝藏、人人行佛的修行宝典。

我们非常荣幸能编辑这套书,期望通过《迷悟之间》使人明白善恶、懂得是非、驱邪显正、转迷为悟,将“悟”心找回来,更能读做一个人、读明一点理、读悟一点缘、读懂一颗心。

香海文化执行长
蔡孟桦



前 言

台湾的星云法师是当今佛教界颇具名望的高僧，他根在大陆、情系祖国、关怀众生、反对邪教、广播中华文化、积极推动祖国统一，又学识广博、深通佛理、语言炼达、著作等身。

《迷悟之间》是星云法师自 2000 年始在台湾《人间福报》上专栏文章的结集。星云法师写作这些文章，历时四年之久，几乎每天写一篇。文章内容或是就当日的一些时事新闻进行评论，或是对平常生活中的小事情有感而发，或是挑选某种大家耳熟能详的道理创新性地剖析提炼。大到宇宙



前言

人生、社会政治、世界形势、生态环保，小到经营管理、事业人生、居家度日、心理调适，内容涉及面相当广泛。这些文章结合在一起，构成一个有机的整体，表达了一种豁达、安详的生活态度，阐述了一种深刻、积极的人生哲理！

在这里，星云法师像一个睿智、慈祥的老人，将他的人生经验和智慧，娓娓道来。一条条直白的评论、建议，蕴含着博大精深的佛教哲理；一句句平和的指点、劝言，带给了人们深切感人的心灵慰藉。《迷悟之间》弥漫着一种浓厚的人文气息，显示出关注人间的深切情怀，更表达了星云法师对祖国统一、世界和平的殷殷期盼。

《迷悟之间》的一篇篇美文，简约畅达，精彩传神，读来含蓄隽永，耐人寻味，启迪智慧，净化身心，是一套融合世出世间，指导人们学习、生活、爱情、事业、处世的优秀读物，是一套平实、典雅、健康、优美的文学佳作。



迷
悟
之
间
⑥

《迷悟之间》自 2004 年在台湾出版以来,仅一年多时间,就在台、港地区及海外华人世界产生了很大的社会影响,受到广大读者的普遍好评,并被译成多种文字。我社此次出版《迷悟之间》丛书,在台湾原版基础上重新进行了文字修订编校及版式设计,相信会与原版一样受到社会的欢迎,带给广大读者诸多裨益!

宗教文化出版社社长兼总编辑

陈红星

二〇〇五年十二月

目 录 CONTENTS



目 录

总 序	1
序 言	5
前 言	8
聪明的争议	1
琢磨琢磨	5
预算	9
拥有美德	12
磁场与能量	15
宏观与微观	18
低头	22
承先启后	25
学徒制	28
时空定位	31
沉默是金	34



迷
悟
之
间
⑥

挨家挨户	38
设定目标	41
谣言惑众	45
知识社会	48
老人的春天	52
抵制诱惑	56
公鸡性格	59
肃静	63
一时与一世	66
眼睛与嘴巴	70
增加能力	73
社会新鲜人	77
多元文化	81
人人做警察	85
成佛以后	89
处事礼貌	92
要检举黑手	96
茶果文化	99
和自己竞赛	102
种族融和	105
黑函与黑心	108



目
录

时间的长短	111
携手同圆	114
马上办	118
有我一份	121
神奇的妄语	124
创造欢喜心	128
算账	131
老大与大老	134
心能转境	137
与我没有关系	141
重新出发	144
人性的善恶	148
要服气	151
创造生命力	154
去芜存菁	157
供养心	160
固执己见	164
无底坑	168
找寻快乐	171
心锁	174
开通理路	177



迷
悟
之
间
⑥

庆生会	180
突破与看破	183
中阴身	186
学历的迷思	189
困境	192
千里马	196
硬件与软件	199
一颗种子	203
用餐时间	207
生命的字典	211
畏己——“九·一七”	214
台北水灾有感	218
职业之外	222
生活教育	226
处理问题	230
人生第二春	234
计划与变化	237
一半一半	240
过程与结果	243
人脉关系	246
清理垃圾	