



# 一次拥有15堂无价的幸福人生课

# 星云大师对你说

星云大师著 李晶玉 提问

谈社会 —— 非理法权天

谈教育 —— 如何成为一个「人」

谈环保 —— 地球只有一个

谈财富 —— 「无」比「有」更好

谈管理 —— 横遍十方，竖穷三际

谈健康 —— 养静、养德、养性

谈女性 —— 两性应互相尊重

谈家庭 —— 以慈悲、道德为传家之宝

谈饮食 —— 吃素就是尊重生命

谈生死（一） —— 人从因缘而生

谈生死（二） —— 死亡是另一个新生的开始

谈人生 —— 要活出希望

谈梦想 —— 随缘自在

谈和平 —— 爱比力更重要

谈同体 —— 心有多大，世界就有多大

出版社



# 星云大师对你说

星云大师 著 李晶玉 提问

上海文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

星云大师对你说 / 星云大师, 李晶玉著. - 上海: 上海文化出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 80740 - 706 - 5

I. ①星.. II. ①星... ②李... III ①佛教 - 人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 128000 号

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版

责任编辑

黄慧鸣

封面设计

育德文传

书名

星云大师对你说

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路 74 号

网址: [www.shwenyi.com](http://www.shwenyi.com)

印刷

苏州望电印刷有限公司

开本

890 × 1240 1/32

印张

7.125

文字

160 千字

版次

2011年8月第一版 2011年10月第二次印刷

印数

5 101~10 150

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 706 - 5/G · 548

定价

25.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T:0512 - 66700301

## 前 言

# 净化心灵，离苦得乐

星 云

人间卫视策划了一个节目——“与大师心灵对话”，由名主播李晶玉小姐和我对谈，现在把谈话的记录整理出来，编辑成这本书，希望对有缘看到的广大读者有些贡献。

李晶玉小姐拟定了十五个人生课题，由她提问，我回答。这十五个课题是：谈社会、谈教育、谈环保、谈财富、谈管理、谈健康、谈女性、谈家庭、谈饮食、谈生死(一)、谈生死(二)、谈人生、谈梦想、谈和平、谈同体。

李小姐的提问绝对不是单纯的一句问话，她不时引用大量资料、数据，有时她的提问比我的回答还多。我的回答较为自由，自己体会较深的，就多发挥些，否则就少说些。我童年出家，学佛、弘法超过一甲子，诠释问题自然以佛理为主。

佛法有八万四千法门，人世间的种种问题，都可在佛经中找到解答。再说，佛光山的宗旨是：“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。”凭着几十年的学习和实践，也可为读者提供一点心得。

在对谈中，李小姐通常先铺陈事实、引出问题，最后才来上一个问号。我的回答有时依据佛经，有时根据自己的体会。举例来说，谈管理时，我马上想起古德的话：“佛说一切法，为治一切心；若无一切心，何用一切法？”人心最难管理啊！接着我说出自己的体会：学管理要从自

己的心着手。心正一切皆正，心净一切皆净，心善一切皆善，只要把自己的心管好，还怕其他的人事物不能管理吗？

我们的对谈是针对现代社会的种种问题而设定的。西谚说：太阳底下没有新鲜事，这是基于人性千古不变而说的。但现代社会变动太快，建立不起永恒价值，试看一下周边的事物，哪件不是越来越轻、越薄，何曾思及天长地久？因此，如何不受世俗扰攘，使自己的心灵保持清静，值得我们深思。

我们对谈的内容虽然包含十五个面向，但归根究底，不外讨论如何安顿身心、寻求幸福。现代人心灵空虚、烦恼苦多；或醉心感官享受，或汲汲营营竞逐权力、金钱，但到头来更加空虚、更加痛苦。其实，安顿身心、寻求幸福何需假借外力？只要勤于修心，所谓“勤修戒定慧，息灭贪嗔痴”。让自己心地清明，就能自收善果。

依我看来，佛菩萨说法，其实就是教我们如何修心。佛菩萨教我们将凡夫的心、充满妄念的心，修成清静的心，这样就能离苦得乐、自由自在。我们希望借助对谈，广种福田，使读者在修心上找到门径。

所谓修心，其实就是净化心灵。净化之道，不外修养、忍耐、正念、慈悲、友爱、奉献、牺牲。只要一一做到，清明的心灵就能朗朗而现了。如果心里有些内疚，佛教还有一个重要的方法，那就是忏悔。如同衣服脏了要用清水洗干净一样，心灵脏了，要用忏悔才能洗净。忏悔的法水，可以洗净我们的罪业与过错。

本书付梓前夕，我们要谢谢人间卫视的工作人员，电视是个团队工作，这本小册子是所有参与者的辛劳成果。我们还要谢谢圆神出版社（本书繁体字版由圆神出版社出版）的编辑，他们把我们的对谈整理成清畅的文字，使之增色不少。该谢的人还有很多，就让我们向大家合十为礼吧。

- 1**           **[前言] 净化心灵，离苦得乐**
- 1**           **谈社会——非理法权天**
- 15**          **谈教育——如何成为一个“人”**
- 31**          **谈环保——地球只有一个**
- 47**          **谈财富——“无”比“有”更好**
- 61**          **谈管理——横遍十方，竖穷三际**
- 75**          **谈健康——养静、养德、养性**
- 89**          **谈女性——两性应互相尊重**
- 105**         **谈家庭——以慈悲、道德为传家之宝**
- 121**         **谈饮食——吃素就是尊重生命**
- 135**         **谈生死（一）——人从因缘而生**
- 153**         **谈生死（二）——死亡是另一个新生的开始**
- 169**         **谈人生——要活出希望**
- 181**         **谈梦想——随缘自在**
- 195**         **谈和平——爱比力更重要**
- 209**         **谈同体——心有多大，世界就有多大**
- 217**         **结 语**

# 谈社会

## ——非理法权天

医学的发达延长了人类的寿命，相对地，却产生老人的问题；试管婴儿造福不孕的夫妻，却引发了代理孕母的乱象；现代社会性观念的开放，却也助长了艾滋病的流行。凡事都有一体两面、多元的观点，当然也引发了多元的社会问题。面对现今日新月异的新科技与新观念，究竟该如何评估与应用，才不致逾越尺度、失去分寸呢？





李晶玉(以下简称李)：首先，我们来谈谈社会老龄化的问题。现在全世界活得最久的人瑞年纪高达130岁，随着医学越来越发达，百岁人瑞也越来越多。根据联合国的标准，60岁开始称为年轻老人，85岁以上就是老老人了。大师今年77岁(2004年)了，活得开开心心、健健康康的，但是好多人很怕老，“老”真的有那么可怕吗？

星云大师(以下简称大师)：所谓的“老人”，应该不是从年龄上去定义，要从心灵上去看。有的人二十多岁就像个小老人了，有的人活到七八十岁，不但身体好，心灵也很年轻，完全像个青年人。

李：大师是用什么样的方法，让自己不会随着年龄增长而感觉老态龙钟呢？

大师：就像孔老夫子学不厌、教不倦，不知老之将至。一个人在生活里面应该要欢喜自在，把好的因缘与人共享，不要天天只想到自己，患得患失的。你越不计较年龄，越不会感觉老，应该把自己的人生扩大。一个人的年龄是可以与宇宙同在、与万物同生的。

李：由于社会的变迁，过去养儿防老观念已不再流行，很多人就把父母亲送到养老院，甚至发生过虐待父母的情形。一些被遗弃的独居老人，连归西了都没有人知道。这些老人家已经丧失照顾自己的能力，该怎么办才好？

大师：一个人在年轻的时候，就应该把老了以后的事情安排好。比方

要存点养老金、要跟社会结好因缘等等。老了的时候要懂得看书、要有宗教的信仰，一方面可以消磨时间，另一方面心里也有个寄托，比较实在。老年人平时可以借着散步、种花、浇水、下棋，来排遣自己。还有，平时应该跟子女结缘、跟朋友结缘，老了之后他们就会孝顺你、帮助你，平时若倚老卖老的话，他们就不喜欢你了。我自己也是一个老人，但是我不会孤独，很多人欢喜和我在一起，因为我有佛法，我能教育别人，所以老人家最好要拥有一些对人有用的资源。至于社会老化的问题，政府也要关心。政府对老人的福利，不应该只是发放一点养老金，还要让他生活得愉快、与社会有联结、设立养老的场所、兴建老人娱乐设备，甚至能安排社工人员和他们聊天等等。

李：在美国，老人家就通常不是靠孩子来养老，他们是自己存好养老金，然后去找一个老人社区住，大家彼此帮助，甚至还会去寻找第二春。我在美国念书的时候，常常看到一些所谓的“黄金女郎”老太太，每天打扮得很漂亮，还会精心安排自己的生活。但是在中国传统观念里，认为老人家应该跟家人住在一起。大师，您觉得老人应该和其他老人住在一起比较好，还是跟家庭成员一起生活呢？

大师：老人要不要和家人住在一起，要看个人的性格。你若放不下、老是啰嗦，子女也会不高兴，所以要知趣一点。到了空巢期的老人，虽然原本巢里的小鸟都飞出去了，你还是要想办法，能有朋友之间的来往与联系交谊，并且保持活力，这个很要紧。一个人如果老了之后，朋友也不来往，社会又不关怀，只有自己一个人，确实会苦不堪言。

李：但是现今很多为人子女者，到某个阶段时，就会放弃照顾父母。他们完全没有想到，父母对待孩子是无条件的；当孩子年幼、没有生存能力的时候，父母亲是怎么样在照顾孩子？但是孩子长大后对父母亲的态度似乎不是如此无怨无悔。

大师：有人说：“人生如球。”在小儿女的心目中，父母如“篮球”，篮球比赛的时候，两队球员莫不纷纷争着抢球，大家都说那是“my ball”（我的球）；随着父母年龄渐渐老了，儿女开始为了孝养父母的责任而推卸，二哥说应该是大哥的责任，大哥说应该由小弟奉养，小弟说应该平均分担，于是在儿女的安排下，父母只好这里住一个月，那边停两个月，可怜的父母这时就像“排球”一样，被儿女们推过来又推过去；等父母老病的时候，儿女们忙着事业、忙着赚钱，觉得年老的父母实在是一个拖累，父母这时就如“足球”，恨不得踢得越远越好。

其实，父母也不一定是排球、是足球，只要父母自己本身有道德、有学问、有储蓄，那个时候父母就像“铅球”一样，怎么推也推不远，甚至儿女还会把你当“橄榄球”一样紧紧地抱着，不肯放松呢！

所以，身体的老化虽是不饶人，但是自己的智慧、心情、结缘、动力，可以再加强。

李：谈到社会问题，除了老人之外，我们再来关心有“世纪黑死病”之称的艾滋病问题。艾滋病的全名为后天免疫不全症候群(Acquired Immune Deficiency Syndrome；简写 AIDS)，是由艾滋病毒(HIV)所引发的。在感染 HIV 后，人体的免疫系统功能逐步遭到破坏，体外的各类病毒便在人体毫无防备下入侵。这种 20 世纪的黑死病，至今仍

无彻底有效的解决良方。联合国艾滋病规划署(UNAIDS)宣称,目前(2004年)全球已有4200万人感染了HIV,其中约3000万人是在非洲。全世界至今已有2500万人死于艾滋病。联合国预测,如果艾滋病保持目前的扩散速度,到2010年前全世界将增加4500万名HIV感染者,而到2020年前会有7000万人死于该病。

由于感染艾滋病与施打海洛因、性行为、性病等有密切关系,使得道德重整派人士大肆挞伐,也使得经由输血等途径成为HIV的带原者也被排斥与歧视。大师,您对这种病的看法是什么?

大师:要传染此病,原则上一定要有血液或体液的接触,如性行为、输血或母子垂直传染等。有很多人是经由输血被感染的,但是社会上的人也会用一种不屑的眼光来看待他们,所以他们的心理就受了很大的伤害。对于这些可怜的人,我们先要鼓励他们找回对自我的尊重与自信。另外,社会上许多政治人物,假如能把精神力气,用来关心这些苦难的同胞,例如艾滋病的防治的话,应该会得到全民更多的掌声。

李:事实上,艾滋病毒不会透过食物、水、拥抱或握手而传染,所以如果你有艾滋病患的朋友的话,是可以去亲近他们的。但是我们也发现有一些艾滋病患会产生报复的心理,像是曾经传出西门町有人拿含艾滋病毒的针头伤人,还有一个美国的通缉犯,因为被一个妓女传染得了艾滋病,结果他就去强暴各地的妓女报复。这种恶性循环,大师您觉得该怎么办?

大师:这种恶性循环不能让它一直循环下去,要斩断它的根源。有这

种行为的人，一定要把他隔离起来，让他到艾滋病的治疗专区去疗养，这样对他也会比较好。

在台湾，艾滋病感染者只被当成一个反面教材，用来教训其他社会大众，行为要检点、不要乱来，以免遗憾终生。但是多数人都忽略了，其实艾滋病感染者是最需要受照顾的一群人，我们为他们做得太少。台湾将近一半的带原者都失去联络，不知去向，这对当事人与整个社会都是一件憾事。

李：与艾滋病相关的另外一个话题，就是同性恋。这也是当今社会一个相当重要的话题。对于同性恋，有些人赞成，觉得这是个人的选择；有些人反对，觉得这是违反自然与伦常。不过还是很难想象，为什么会有人甘愿承受这样的社会压力，去坚守这样的爱情？

大师：世间人这么多，每个人有每个人的想法。你欢喜的、你认为对的，他不欢喜、他认为不对；你认为不欢喜、不对的，他认为欢喜、认为对。人心如同面孔，都是不同的。同性恋是现在世界上一个很敏感的问题，有的人即使不同意，也不敢去触及，因为同性恋者并不喜欢别人批评他们；但也有一些卫道人士主张这是不合伦理、不合常规的，认为这样下去，世间的是非、男女、阴阳、乾坤，好像都乱了章法。

时代不同，就出现了很多不同的现象。不过，感情问题在佛教而言，是一种执著，不论同性、异性，一旦执著，都是痛苦的来源。

李：有很多人在进行同性恋研究，有人从基本的医学角度来看，认为有可能是基因荷尔蒙的关系；有人从心理方面来看，认为是认同

失败的关系；还有人认为，这根本就是行为模式造成的。意思是说，有的人他本来不是同性恋，但是身处于都是同性的环境之下，像是监狱或是军队，他们的欲望没处抒发，才引发这样的行为；甚至还有金钱交易的同性恋。另外还有一种是偶发性的同性恋，现在很多年轻人，把同性恋当成跟吃摇头丸一样，觉得好玩、好奇而去尝试，认为是一种冒险、一种多元化的体验。对于年轻人这样的思维，您的看法如何？

大师：时代的进步，好像一匹马没有系上缰绳，一直乱跑，就可能跑到一条危险的道路上。时代不断进步，不懂得回头、不懂得反省，这样一直狂奔瞎跑是很危险的。所以人类在这个新时代的行为，到了某一个阶段，应该要反省，应该回头重新想一想。

李：中国人常说：“不孝有三，无后为大。”这个观念让好多生不出孩子来的夫妻承受很大的精神压力，于是出现了像是精子银行、借腹生子、试管婴儿等生子管道，但也引发了一些问题。请教大师对“不孝有三，无后为大”这个观念的看法。

大师：人生应该不是只在乎个人的无后，应该关心的是一个民族的后代。今日的社会，不是以个人为中心，而是以家族，甚至以国家为中心，如果把心胸扩大的话，就没有“不孝有三，无后为大”的问题了。假如你心胸宽大，每一个青年子弟都是我们的后代，我们应该培育他们、让他们成长与接受教育，这也是很好的事情。

李：另外一个话题，就是死刑到底该不该废除？在公元16、18世纪的时候，都曾经对此问题引起广泛讨论，所以现在有很多国家已经废除了死刑，但是也有一些国家在废除之后，又恢复了。大师对于死刑的看法如何？

大师：基本上，我认为只要不是伤害到别人的生命，都可以用其他的方法来判断，不用判死刑；如果是杀了人，伤害到别人的生命，就有因果了，你杀了人怎么可以自己不死呢？所以我觉得杀人的人应该要受这个死刑因果。死刑统统废止了也未必是好。

李：如果我们认为杀人就有罪，那么执行死刑的这个人，他也杀人；或者军人赴战场上去杀敌也算是杀人。这种杀人，跟杀人犯的杀人有什么不同？

大师：这种杀人没有罪，因为他背后有一个主事者。比方说刽子手执行罪犯枪决，他只是个工具、法的执行者，他的职务就是如此，甚至于想刀下留人也不行。所以不能说执行杀人者一定有罪。

李：很多犯罪的人都会说，我是被逼的、我是因为走投无路。这些人在作恶之前，心里一定有过一场善恶的交织，在那个关头，人应该要如何做出一个正确的判断，不要去作恶呢？

大师：此时，心理的教育、心理的咨商就非常重要。我常说我是警察，因为我也要人家不犯罪，不过我是防患于未然。孙中山先生说，佛法

就和法律一样，佛法可以补法律之不足，法律是防患于已然，佛法甚至可以防患于未然。不过还是要加强心理的教育。

李：大师一向很重视教育，您认为老师应不应该体罚学生呢？之前曾经有过一个新闻事件，有一个小孩，上音乐课忘了带笛子，他很害怕被处罚，于是跑去厕所里面躲起来，老师不知道他躲起来的原因，所以当他失踪两个小时回到教室之后，就把他骂了一顿，然后要他罚站，结果他一时想不开，就去跳楼了。

体罚在这个社会上已经变成一个相当有争议的话题，因为那么多的学生，有时候以鼓励代替责备，并不能达到老师期待的效果。大师您的看法如何？

大师：我觉得老师还没有明白究理就开始处分，是有一点问题的。

我记得我 21 岁初担任小学校长的时候，有一个小孩还没有资格读一年级，但是哥哥姊姊把他带来学校。可能他还太小，学校又没有东西玩，所以他就把我从南京带回乡下去的一本日历，一张一张地撕来玩。那时候找一本日历很不容易呀，撕了以后我就不知道明天是几月几号，所以当时我很生气，用藤条打了他。后来我们家的邻居才跟我说，他是小孩子不懂事，而且他只是在玩，你怎么要打他呢？我很后悔，所以我后来都不打学生。像少年犯还没到法定年龄，就算犯了什么严重的罪过，也要受到法律的宽恕，但法律也不是究竟的，法律还是应该不离人情、不离天理。

日本的楠正诚将军在临刑时留下了五个字——“非理法权天”，说明一个真理：错误的比不过道理，道理比不过法治，法治比不过权力，权



力比不过天理。天理就是因果，因果才是最高的法律。

李：另外，还有一种处罚学生的方式，就是让他觉得丢脸，比如说把他的头发中间剃光一道，或是没收他的一只鞋子，让他一只脚有鞋，一只脚没鞋。

大师，您认为这种方式好吗？

大师：这叫虐待，不是处罚。我认为教育一个人，不能伤害他的尊严。尊严是人格上的节操，是很重要的东西，被伤害了以后，后果不堪设想。过去要让一个人充军发配的时候，有要画脸做记号之类的惩罚，其实这都是文化未开、不合道德的做法。

李：还有一种处罚是用“以牙还牙”的方式，比如说：有一个学生很喜欢脱别人的裤子，怎么劝他都不听，结果老师就叫他站在台上脱裤子，让他知道被脱裤子有多么难过。这种做法就是要让他感受到受害者的心情，以后就不会这样做了。这种方法合适吗？因为老师觉得对学生一再地教育都没有用。

大师：一再地教育为什么不能成功，这是需要研究的。假如是真的无法成功，老师用“以其人之道，还治其人之身”的方式处罚学生，也是无可厚非的。

李：中国禅法有很多宗派，其思想的研究也都有不同的重心，有些是重理论，有些是重布施。现在很多人在讨论，做慈善工作就等于