



星云大师 的智慧人生全集

— 宝 —

厚德载物 善美身心

聆听星云大师为你诠释幸福人生的大智慧

市尊多思 自在生活

用心解读星云大师的人生智慧，努力营造圆满幸福的人生境界

黑龙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

星云大师的智慧人生全集/一尘编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 11
ISBN 978 - 7 - 5388 - 6524 - 0

I. ①星… II. ①一… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 230915 号

星云大师的智慧人生全集

XINGYUNDASHI DE ZHIHUIRENSHENG QUANJI

作 者 一 尘
责任编辑 回 博
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 三河市骏杰印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 16.5
字 数 190 千字
版 次 2011 年 2 月第 1 版 · 2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6524 - 0/B · 115
定 价 29.80 元



星云大师是江苏江都人，禅门临济宗第48代传人。12岁于南京栖霞山寺出家。1967年在我国台湾地区创建佛光山，推广“人间佛教”，修行“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”为宗旨。先后在世界各地创建200余所道场，并创办美术馆、图书馆、出版社、书局、学校、育幼院、医院等机构。

星云大师在数十年的修行中，悟出许多人生道理，在他的文章中，我们看到他行走的路径，从心出发，看山水，观人事，展书卷，勤修行。山水间得到智慧，这是人与自然的无言交流。青青翠竹皆是妙谛，郁郁黄花无非般若。山的巍然凝定而四时变化，人生境遇不都经常这般迁演？水的起落流淌而绵绵不绝，生命的高低不也是如此的曲线？世事中有山有水，人情中有山有水，能从山海间居仁养智，正可用于娑婆红尘。

人事间得智慧，鲜明的体悟来自生活实境。“接受”是最好的学习态度，社会上的人情世故，古今圣贤的奋斗有成，报章杂志的资讯新闻，无不是足可取法的阅历。“经营之神”松下幸之助，在挫折潦倒时想起乡下人洗甘薯，领悟到桶中甘薯的上下浮沉，正是人生写照，因此受到极大鼓舞，终于成就非凡事业。一个人的思想模式，不能只是单向的直线，要从前后、左右、上下、正反多方思虑。换个角度，往往就会出现新机。



书卷中得智慧，阅读是与古今圣哲相往来。前人有云：“读经传则根底厚，看史鉴则事理通。”读书入心，一句偈也能在生活运用中，获得万千价值。修行中得智慧，闻、思、修才能入三摩地。其中的“修所成慧”，即是以行持、实践来唤醒自身的智慧力量。修，有苦修、乐修、真修、内修、共修、自修。衣服破了，要修补才能再穿；房子坏了，要修理才能居住；身心坏了，当然也要修补，才好使用。修行，能做好人；修心，能够成佛。只要有修，必然有证，这就是修所成慧了。

人生在世，所谓“智慧周旋常遍转”，不论遭遇如何境地，山不转，路转；路不转，人转；人不转，境转；境不转，心转。心一转，宇宙人生，穷通祸福，一派潇潇洒洒，任运自然。

读星云大师的人生感悟，对于每一位平凡的人来说，无疑是一盏照亮前途的明灯，让我们能更加清楚地看到，生活需要智慧。只有借助智慧的力量，我们才能达到成功的彼岸，才能实现自己的理想，才能在高速运转的信息时代，把握住每一次机会。



第一章 成功之花开在禅意里

确定人生前进的方向·····	002
规划好生活的蓝图·····	003
好学历与真学力·····	005
成功需要持之以恒·····	007
挺直脊梁·····	009
跌倒的收获·····	011
敢于承认错误·····	012
机会靠自己创造·····	014
哪些人不能成功·····	016
你也能够成功·····	017
感谢你的对手·····	018
坦然面对困境·····	020
把挡在身边的石头搬开·····	021
独立是获得成功的前提·····	023
当危机出现·····	025
成功的动力·····	026
要有一颗执著的心·····	028

第二章 职业心动力

求职诀窍·····	032
对上班族说·····	033
从奉献中获得快乐·····	035
加班的好处·····	036
摆正自己的位置·····	038
忍到最后是智慧·····	040
工作的价值·····	041
失业怎么办·····	043
管理者应具备的素质·····	045
激发潜能的方法·····	046
老二哲学·····	048
不可或缺的应变能力·····	049
领导的艺术·····	050
态度决定成败·····	052
面对诽谤要摆正心态·····	053
与下属相处·····	055

第三章 菩提树下流水声

益友与损友·····	058
朋友与知音·····	059
良师与益友·····	060
朋友的类型·····	062
交友的七种方法·····	063
君子与小人·····	064
利己与利人·····	066

为他人保密·····	068
化解的力量·····	069
交友先修心·····	070
退票的寓意·····	072
群我之间·····	073
没有用的好人·····	074

第四章 为人处世之道

语言是最美的符号·····	078
问号的得失·····	079
斗鸡性格·····	081
讲话的学问·····	082
诚实的重要性·····	083
像跳探戈一样·····	085
先做人再相处·····	086
更好的礼物·····	088
让情绪绕道走·····	089
人生的四道桥梁·····	091
低调做人·····	092
合作与分工·····	094
懂得取舍·····	095
“四互”与“四学”·····	097
人我相处之道·····	099

第五章 为生命里的脆弱点一盏灯

烦恼的原因·····	102
克服忧郁症·····	103



怕什么·····	105
恐怖的根源·····	106
如何不自卑·····	108
六根坏习惯·····	111
排除烦恼·····	112
委屈·····	114
抱怨·····	115
远离是非·····	117
自杀解决不了问题·····	118
债务·····	120
愚痴最可怕·····	121

第六章 留一只眼睛看自己

糊涂的哲学·····	124
不争一时的风光·····	125
人格圆熟的法味·····	126
玫瑰和松树·····	127
做什么像什么·····	128
留一只眼睛看自己·····	129
尊重包容·····	130
善眼看人·····	131
懒惰的害处·····	132
有永远休息的时候·····	134
拙处力行·····	135
在勤奋中打发时间·····	136
寻找平常心·····	137
不贪才是宝·····	138
君子报仇·····	140

提升生命的层次·····	141
忍是众善之源·····	142
挑水禅师·····	143
柔和的力量·····	144
教训的代价·····	145
三思才能后行·····	146
忍小忿以成大事·····	148

第七章 幸福密码

幸福离不开豁达·····	152
善用时间·····	153
一样米养百种人·····	155
富裕之后·····	156
礼貌与人缘·····	158
反观自己·····	160
留些余地·····	161
放下身段·····	162
安住身心·····	163
拥有与享有·····	164
欣赏缺陷美·····	166
提升心灵之美·····	167
不求神通·····	168
以退为进·····	169
眼不见为净·····	171
欲乐与法乐·····	172
微笑的力量·····	174
征服自己·····	176

第八章 缘来爱情和婚姻

把感情放在哪里·····	178
爱情红绿灯·····	180
幸福之门·····	181
维系爱情的妙诀·····	183
择偶的条件·····	185
婚姻的三个阶段·····	186
婚姻之道·····	188
夫妻之道有三等·····	189
贤妻八法·····	191
婚姻长久的秘诀·····	192
怨妇·····	194
婆媳与母女·····	195
夫妻幸福的秘诀·····	197
未来男女·····	199

第九章 用爱呵护孩子的心灵

妈妈的味道·····	202
不能代替孩子做的事·····	204
儿女的心声·····	205
孩子不是虐待品·····	207
成年礼·····	209
青少年的问题·····	210
儿女的教育原则·····	212
父母应该教给孩子的事·····	213
教育条件·····	215

青年人的毛病·····	216
有前途的人·····	219

第十章 做财富的主人

从“拥有”到“用有”·····	222
不义之财·····	223
发财的方法·····	225
赚到欢喜·····	226
贫富贵贱·····	227
钱用了才是自己的·····	229
这些也是财富·····	231
理财十事·····	232
最理智的财富·····	234

第十一章 饮食与健康

食存五观·····	238
粥的滋味·····	239
一碗菜根香·····	241
六根的饮食·····	242
做好身心保健·····	243
健康八法·····	245
减肥·····	247
疾病有时也是良药·····	248
如何健康与长寿·····	250
少食为汤药·····	252

第一章



成功之花开在禅意里

要想出人头地，首先就要从牛马做起，服务于大众，给他人带来方便与实惠，只有这样你才能在不断的积累中，完成人生的自我历练，从而成为一位成功的人士。而那些整天只说不做的人，不过是“语言上的巨人”，一生终将碌碌无为。





确定人生前进的方向

选定了人生的方向，不能轻易改变；能够坚持到底，才有成功的希望。



星云大师认为，人在一生中，都是朝着自己希望的方向走去。有的人喜欢住在东方，有的人喜欢住在西方。有的人喜欢住山上，所谓“仁者乐山”，有人喜欢住水边，所谓“智者乐水”。有的人喜欢住高楼，一来可以登高远眺，二者可以免于打扫庭院，但也有人喜欢住花园洋房，因为庭院的花木，美不胜收。

有的人立志向学，研究学问是他一生的方向；有的人以道德为人生的方向，一生信仰宗教，普利人群；有的人发自真心从事社会服务事业，养老育幼，服务大众；有的人一生向往探险，历经冰川雪谷、高原沙漠。总之，每个人都有方向，没有方向的人生，好像迷航的船只，不知驶向何方；又如被围困的军队，不知出路在哪里。

人生要有方向，但是应该如何决定人生的方向呢？星云大师将选定人生方向的原则，作了如下分析：

（1）前人走过的方向。前人走过的方向有迹可循，就如唐三藏玄奘大师到西天求法，沿途八百里流沙，他只是以尸骨为路标，知道前人曾走过此路，以此作为辨识，朝着他所要的方向走去。前人走过的地理方向、历史方向、宗教方向、政治方向，吾人有志，继续朝着前人的方向走去，虽有冒险，虽然需要再试探，但是前辈先贤已经为我们做了示范，朝着前人的方向走去，应该是最好的方向。

（2）目标明确的方向。佛经讲：“丈夫自有冲天志，不向如来行处行。”假如不走前人走过的方向，那么还可以找寻其他的方向。例如，

哥伦布航海探险，就能找到美洲新大陆；库克船长衔命掌舵，第一个由英国到达澳大利亚；中国的郑和下西洋，完成了前所未有的历史壮举。所以，除前人走过的方向之外，还有很多目标明确的方向，有待前往。

（3）了解方向在哪里。现代人出国旅游，都要了解方向在哪里。是飞往欧洲，美洲，澳洲，亚洲，确定了方向，备妥了资粮，才不至于迷失方向。古今的宗教徒，都有他们理想中的方向，“从此西方，过十亿佛土，有世界名曰极乐”，那不就是信仰方向的净土吗？上生“兜率天”弥勒菩萨的世界，那就是人间净土，这不也是信仰的方向吗？有的禅者，一个蒲团坐了一生，那个蒲团就是他的方向；有的人闭生死关，小小的茅屋数间，生死都在那里，他已经找到他的方向。

（4）选定方向不改变。现代的人，有的人还没有找到方向，就一头栽进去，再回头已荒废多少时日。也有的人，选定了方向，多少年后，当快要达到目标时，因其不耐而回头，放弃了他的方向，终究一事无成。所以，选定了人生的方向，不能轻易改变；能够坚持到底，才有成功的希望。

过去儒家为人生所定的方向，有的是忠孝仁爱，有的是信义和平；佛教要人慈悲喜舍、发大誓愿。任何一个圣贤前辈，都为我们指示了人生的方向，就看我们能不能按照这些方向前进了。



规划好生活的蓝图

有人说“做人难”，其实处事更难。有的人自己勤劳，自己忙碌，纵有委屈，不碍大事；如果处事不周，得罪亲朋好友，失去情谊，殊为可惜，所以处事规划也很重要。



现代的社会都讲究规划，人生要规划，事业要规划，都市要规划，生产要规划，规划成为现代人重要的课题。确实不错，凡事有了规划以





后，按部就班去完成，自然事半功倍；没有规划，人生好像打一场混战，不知道目标、重点在哪里。

人生有哪些需要规划的呢？星云大师这样告诉我们：

（1）生涯要有规划。人的一生，数十寒暑，总要好好善用阶段性的生命，所以生涯要有规划。例如，儒家说“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”，这就是人生的规划。如果依印度人的生涯规划，则以二十年为一期，二十岁以前是学习的人生，二十到四十岁是创业的人生，四十到六十岁是传授经验的教学人生，六十到八十岁是旅行的人生，八十岁以上的人生，则一切付诸于随缘。

（2）财务要有规划。俗语说“吃不穷，穿不穷，算盘不到一世穷”，所以财务要有规划。所谓量入为出，预算、决算要相等，收入、支出要平衡。假如人生有十分的财富，要有四分作为家庭生活所需，二分作为旅行、医疗、资助亲友等用途，二分作为信仰、慈善、公益之用，最后二分储蓄，以备不时之需。

（3）学习要有规划。人的一生都在学习，但是学习也要有重点。最好先有十年的时间学习各种知识概论，第二个十年学习各种技术应用，第三个十年深入专业的学习，第四个十年要学习传灯，把经验、知识、技能传授后学，第五个十年学习著书立说。如果人生有五十年的学习，以上可以作为一个大致的学习规划。

（4）生活要有规划。每个人一天有二十四小时，其中应该有八小时的休息，八小时的上班时间。此外，三餐前后准备费时两小时，盥洗及大小便两小时，阅读报章杂志一小时，与家人团聚的敬老慈幼时间一小时，最后剩下的两小时，就非得好好用来阅读一些有益的书籍不可了。

（5）旅行要有规划。现代的社会重视休闲生活，每周工作五天，每天工作限制八小时，之外的时间可以用来安排自己的休闲、访友、应酬等活动。现在的周休两日，周六、周日时间一般人除了用来打扫家园，整理环境之外，偶尔用于上班时未能完成的会议、约谈等，但是每周不能少于一天规划到郊外旅行。旅行也需要规划，从目的地的选择，到旅游费用的预算，都不能没有规划，否则一天的旅游可能花去一个月的

薪俸，生活就会捉襟见肘了。

(6) 处事要有规划。有人说“做人难”，其实处事更难。有的人自己勤劳，自己忙碌，纵有委屈，不碍大事；如果处事不周，得罪亲朋好友，失去情谊，殊为可惜，所以处事规划也很重要。处事的规划，每天至少要有五通的电话，或联络事情，或沟通情谊，但是每通电话不可超过三分钟。每周要有二封信件的往来，因为养成书信往来的习惯，一是训练自己的文笔不致生疏，二是对朋友表达情意，更增情谊。平时要注意亲朋好友的婚丧喜庆，如果自己不能亲临，儿女代为致意，也会获得良好的响应。其他如集会共修、年节礼尚往来、重要的探病慰问等，也不能不重视。

总之，凡事豫则立，所以不能不重视事前的规划。



好学历与真学力

在当社会，除了真才实学外，运气也很重要。而运气相当于机遇，只有抓住了机遇，才能有立足之地。



005

学历是求职的敲门砖，星云大师在学历与学力方面有自己的独特见解。说白了，现代社会重视学历文凭，没有高学历找不到好职业，没有好学历在人前无法扬眉吐气，所以一般青年学子无不忍受种种辛苦，努力往大学之门迈进，甚至漂洋过海，希望取得高学历。

由于社会普遍重视学历甚于学力，所以有的人即使没有实力，也要勉强混出一张文凭，甚至还有造假的学历。这就难怪社会上招摇撞骗的人比比皆是了。

过去中国的社会，土地广大，教育也不普及，所以穷乡僻壤的农家子弟，纵有才华，但是没有环境，失去接受教育的机会，因而耽误了自己的一生，这不只是个人的不幸，也是国家社会的损失。





所幸现在已有不少有识之士慢慢发现，学历之外学力也很重要，一些有学历的人没有学力，也有一些有学力的人没有学历。有学历更有学力，当然最好，不过一些没有学历的人士，靠着自己的专才，还是能出人头地。只是真才实学之外，运气也很重要，因为有的人确实学有专长，只可惜没有学历，也没有好的因缘，所以与当今社会不能相应。学历、学力，埋没了多少人才，殊为可惜。

星云大师将学历与学力，分析如下：

（1）高学历不如高学力。随着时代发展，过去大学毕业已经算是高学历了，但现在大学生之多，已不足羨，因此不少人希望继续攻读硕士、博士。但是我们看，有些高学历的硕士、博士，道德学问、做人处事不一定比高中、大学毕业的人强。所以其实一个人应该中学程度就毕业的，就不必读大学，应该大学的程度，就不必读硕士、博士，否则有硕士、博士学位，没有真正的学力，更加贬损他的形象，因为别人用高学历要求他，而他没有真才实学，只有更为人所不齿。

（2）好学历不如好学力。有的人循序渐进，经过正规教育的每个过程，从小学、中学到大学，甚至取得博士学位，每个阶段都是名校毕业。然而名校并不代表真正的学问，学问也不代表实力，有的人缺少实务经验，只会纸上谈兵，如此好学历倒不如真正有好的学力。

（3）有学历不如好学力。学历，诸如工业、农业、文学、哲学等，有的人样样俱全，但一到要用的时候，一样学问也派不上用场。所以不管攻读哪方面的学问，重要的是“学以致用”，否则有学历不如好学力。

（4）真学历不如真学力。有真学历的人，真才实学，在各种学问的领域里，他的学力货真价实，不愧为名校的博士、名校的教授。但是事实上，现今社会上，有些真学历的人，还不如好学力的人，所以现在也制定出一些报考的制度，提供那些没有真学历而有真学力的人发展的空间，否则这样的人没有机会成为社会的栋梁之材，实在可惜。

在现实社会里，学历是测量人才的标准，然而学力又有什么样的方法来测量其深浅呢？