

品读大师禅的智慧，点亮自己的心灯



星云大师「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，用轻松幽默的语言方式，教会读者如何广结善缘，获得幸福，拥有智慧圆满的人生。

【每天读点】



星云大师

全集

段洁◎编著

Netian Duidian Bingyundashu Quanyi

出版社

Meituan Duitian Doyunadao Quanyi

【每天读点】



星云大师



段 洁◎编著

全集

品读大师禅的智慧，点亮自己的心灯

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天读点星云大师全集 / 段洁编著.

北京: 石油工业出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5021-8104-8

I. 每…

II. 段…

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 (2011) 第 216954 号

每天读点星云大师全集

段洁 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523644 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 18

字数: 225千字

定价: 31.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前 言

现代社会节奏飞快，压力无处不在；人们往往来不及多想生命的意义和人生的期望，要想养成固定的灵修习惯更是难上加难。

如何在繁芜的快节奏生活中保持心境的豁达和明澈，像拂去镜面上的尘埃一样让烦恼隐退；这直接关系到我们幸福指数的高低。星云大师阐述经营生命的哲学，为企盼构筑晴朗心境和美好人生的读者提供了一种借鉴。

路遥的小说《人生》里有这么一段话：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。没有一个人的生活道路是笔直的、没有岔道的。有些岔道口，譬如政治上的岔道口、事业上的岔道口、个人生活上的岔道口，你走错一步，可能影响人生的一个时期，更甚至影响一生。”

人所走的那段弯路，便是生命中的荒芜。如果你是一位技艺精深的园丁，你会知道什么时候该修剪枝蔓。修剪荒芜，留下精致，正是为了留下轻松的心灵空间，使现在和将来的生命更蓬勃，让花园焕发光彩。

读星云大师的偈语，通过贴近生活的短文，深入浅出地理解偈语喻示的真理和智慧，是一种来自生活细枝末节的体察，更是一种发自心灵沉思漫想的领悟。

星云大师对我们每一位世俗之人的谆谆教诲，如同对迷茫中生活的人之点化。其实，我们每一个生活于世间的凡夫俗子都有一颗明净的心，只是在世俗的尘埃里迷失了方向，丢失了自我。佛在哪里？净土又在何方？当我们冥思苦想、扪心自问之时，豁然间发现：净土，其实就在我们每一个人心里……。

以细腻的心怀和寻美的视角打量生活，灵修生命。每天抽出一小段时间，让我们放慢脚步，聆听大师的教诲，在阅读中领受启示，让眼界豁然开朗，从大师毕生的修行心得中，体悟幸福与快乐的真谛，发现人生的价值!>

目 录

第一章 星云大师谈禅净

感动是修行的法门	3
禅者的生活修持	6
随所住处，皆是净土	9
捉心中之贼难	12
身临其境，方知别有洞天	15

第二章 星云大师谈生活

爱一个人，就要懂得珍惜	21
论夫妻之道	24
父母不要代替孩子做事	27
慢节奏的生活艺术	30
生活琐事中的慧思	33
真正的财富在自己的心里	36

第三章 星云大师谈事业

要有一颗企图心	41
我们有什么可自卑的	44
不能圆融人我关系，是最大的悲哀	47
做一个打不倒的人	50
怎样成就成功人生	53
如何突破工作困境	56
面对危机该如何处理	59

第四章 星云大师谈职场

- 对工作存有敬重之心 65
- 从善如流的被领导学 68
- 做部属的十项全能 71
- 少管点事，多办成事 74
- 做个能讲话也会听话的人 77
- 忍耐就是力量 80

第五章 星云大师谈人生

- 见情见义，温暖世间 85
- 如何改变我们的命运 88
- 放下心中的“怕” 91
- 信仰成就光明人生 94
- 保密是一种涵养 97
- 看破生死的智慧 99
- 山高岂碍白云飞 102

第六章 星云大师谈处世

- 责人之心责己，爱己之心爱人 107
- 自省者自强，自律者自尊 110
- 每天讲三句赞美的话 113
- 说话是一种很实际的修行 116
- 要多为别人着想 120
- 最不听话的是我们的心 124

第七章 星云大师谈精神

- 精神修持的好处 129
- 生活中如何自我提升 132



人生的大病——贪	135
人生的大病——嗔	138
人生的大病——痴	141
以出世思想做世间事	144

第八章 星云大师谈智慧

把每一次都当做最后一次	149
骄气不可有，傲骨不可无	152
命运，就在自己手上	155
先做牛马，再做龙象	158
忍耐是最强大的力量	161
你的杯子满了吗	164
有道者的心态	167
修成正见，开得智慧	171

第九章 星云大师谈修身

一天保有十分钟的宁静	175
不比较，不计较	178
破铜烂铁也能成钢	181
持久热情，才能耐得住寂寞	184
一切阻碍都是线索，所有陷阱都是路径	187
深入才有洞察，热爱才能感动	190
当提起时提起，当放下时放下	193
只要自觉心安，东西南北都好	196

第十章 星云大师谈养心

天堂与地狱一念间	201
莫在欲海里没顶	204

道就在你的眼前	207
在生活中修行	210
我们要信仰什么	213
信仰使身心安住	215

第十一章 星云大师谈包容

宽可容人，厚可载物	221
宽恕让未来变得开阔	224
你可以不接受，但不必排斥	227
心静，则万物莫不自得	229
以舍为得，屈伸自如	232
禅者眼中，万物皆美	236

第十二章 星云大师谈幸福

未成佛道，先结人缘	241
想法改变人生	244
一样米可以养百种人	247
心甘情愿，一定快乐	250
丰裕之后的省思	253
幸福就在每一个当下	255

第十三章 星云大师谈读书

读而不读，不读而读	259
人为什么要读书	261
如何享受阅读之乐	263
腹有诗书气自华	266
用读书来净化心灵	268
读人也是读书	270



第一章 星云大师谈禅净

禅用在修道上，可以明心见性，用在生活上，也有它的妙处。禅是智慧，是般若的智慧，幽默的智慧。禅的教育在于无言说教、静心思维，从中体现慈悲智慧，感受人我一如。能把禅运用到人间生活，才不失禅意。

*Read King Yun Da Shi's Everyday
Collected Edition*



感动是修行的法门

星云大师语录：

感动不仅是彼此心意的互相交流，更是佛心佛性的自然流露。披览佛典，佛陀发愿度生，乃至在因地修行时，为半句真理而甘愿坠亡，为救护饿虎而宁舍身命，就是因为“感动”；诸大弟子投身佛教，跟随佛陀到处弘法，甚至诸佛菩萨之所以和我们感应道交，也是由于“感动”。有了感动，我们就能心甘情愿；有了感动，我们就能不怨不悔。所以，时时感动的人，永远知足常乐，精进不懈；而不知感动的人，却有如槁木死灰，非但不能与真理相应，也无法和大众快乐相处。

我这一生虽然别无长才，但由于我很容易受到感动，所以自己也一直努力地体察人意，恒顺众生，没想到在给人欢喜中，自己也获得了更多的欢喜。

什么是感动？有人说，当你夜晚在灯下苦读时，母亲的一碗热粥是感动；当你心中寂寞阴霾，朋友电话中的一声问候是感动；当你漂泊而归时，站台前恋人那痴痴等待的身影是感动；当你生病住院时，朋友的探视、问候是感动；当你生活中遇到困难时，毫不相关的陌生人能帮你一把时，那是感动……

在我们每个人的生活中，会时不时地有个感动激励着你，比如友情、爱情、一份信任、一个坚守……久而久之，恍然间发现，其实我们不正是被这一个个大大小小的感动激励着前行吗？它们犹如数九寒天中的一把温暖身心的明火，也似黑夜中的指路明灯，时时温暖着我们，指引着我们前行。

细微之行是壮举，平凡之举有豪情。以真情感动别人，有时并不需要什么惊天动地之举。一缕关切的目光，一次推心置腹的交谈，一句发自肺腑的问候，可谓点点滴滴总关情。生活中包含感情的点点滴滴，会像阳光一样射入他人的心房，散发出感动的温暖。人与人的交往，最需要的或许就是这份感动。

影响星云大师毕生最深刻的感动，是来自他的家师志开上人的一言一行。志开上人平日不苟言笑，言行颇有威仪，但是训导学生的时候却言辞中肯、尽心竭力。他讲求务实，行事从不空喊口号。由于他的高瞻远瞩，他所住持的栖霞山寺在当年兵连祸结、经济萧条的日子里，不但得以自给自足，还能济弱扶贫，做了很多惠及乡里的善事。

对于星云大师这个唯一的入室弟子，志开上人更是严加管束，总是将满怀殷切的期许隐藏在声色俱厉的棒喝之下。而就在两次近乎生离死别的事件里，星云大师却被他弘深的道情法爱感动得涕泗纵横。第一次是星云 17 岁那年重病垂危时，他遣人送来半碗咸菜；还有一次是 1949 年国民政府即将撤退时，他听说星云大师想去台湾弘法，即亲自办斋，为他饯行。这两次深切的感动，奠定星云大师尽形寿为佛教献身命的决心与毅力。

感人的言行也足以影响一个人日后做人处事的观念，圣璞法师的古道热肠也给星云大师留下了非常深刻的印象。

星云 11 岁的时候，中日战争爆发，与父亲在经商途中失去了联络。星云大师当时曾随母四处寻父未果，失望颓废的阴影，始终笼罩在他幼



小的心灵里挥之不去。

16岁那年，星云将思父之情宣泄在作文簿上，定题为“一封无法投递的信”。当时任教国文的圣璞法师阅毕，在评语栏中写上了“铁石心肠，读之也要落泪”的评语，并且花了两个小时，在课堂上念给同学们听。对于这种厚爱，星云当时感激不尽，可没想到过了半个月以后，圣璞法师又神采飞扬地拿了一叠报纸给星云看。

原来，圣璞法师在课时将这篇文章誊写在稿纸上，并且亲自投寄到镇江《新江苏报》，竟然连载好些天。老师虽然什么也没有说，但是星云了解他之所以在报纸刊登后才让他知道，是怕万一不被录用会伤害自己的自尊。老师这种慈悲后学的风范令星云感动不已，后来星云大师一生都以他这种为人着想的精神待人处事。

有许多人问星云大师：“是什么力量，使得您在面临这么多的横逆艰难下，还能屡仆屡起，永不灰心？”他说：“这与我生来容易感动的性格有着密切的关系。由于我很容易被一个人、一件事所深深感动，因此呈现在我心里的世界，永远都充满着光明美好，从而鼓舞我不断向前迈进。”



← 日 一 心 得 →

感动是人间修行的重要法门，我们每天不仅应该对于别人所做的善事、所说的好话心存感动，自己也要以慈悲、忍耐、谦逊、勤劳等美德来感动他人。如果能够做到自他感动，佛国净土即在眼前。

禅者的生活修持

星云大师语录：

禅者在衣食住行的生活里，是离不开作务的，如同鱼离不开水，树少不了土，生活作务是禅者的道粮，很多禅师都是在弯腰劈砍、直身挑担之间开悟的。要工作、要务实、要体验、要磨心志、要刮骨髓，人生不经过千生万死，不能体会万死千生，怎么能入道呢？>

禅，不是理论，禅是生活，生活的衣食住行、行住坐卧都是禅。有禅，就会法力无边，在人人尊，在处处贵；有禅，就能开悟，开悟时，人生还怕前途不能无往不利吗？>

禅乃至全部的佛法所要解决的根本问题，就是生命的存在与解脱问题。存在即是生活，解脱即是觉悟。禅宗是汉传佛教最精要、最重要的部分，虽然其源头直指灵山一会，但其实融入了很多中国传统文化内容和人文精神，是完全“汉化”了的佛法。禅宗强调“不立文字，直下承当”，“直下承当”是要在日常生活中完成的。从上古德，有闻歌声悟道者，有聆鸟鸣悟道者，有见桃花悟道者，有击土悟道者，有临流水悟道者，有汲水搬柴悟道者，不胜枚举，这都是在“日常生活”中觉悟的例

子。如果我们能够在日常生活中时刻关照自心，意念清净，直下承当，就是禅，就是解脱。

所以，禅不离于我们的日常生活，禅就在生活应用之中，或者说，禅就是生活本身。我们要求得解脱，要领悟到禅的境地，就要在生活中体味，在生活中落实。在生活中觉悟人生，奉献人生，这是生活中禅所追求的目标。

禅者的生活，没有太大的要求，没有太多欲望，正所谓“任他天下丛林好，我住一方乐逍遥”。他或者在山林水边，或者茅屋数椽，或者做百千大众之一。你有饭给他吃，有水给他喝，他不会计较太多，也不会计较太少。看起来，他像是什么都不介意，因为他一切具备，什么也不少。一个禅者的内心生活，以禅为喜，以定为乐，他在生活里随缘放旷，任性逍遥。禅者的生活，一样有衣食住行，但随缘生活不是一般人容易达到的境界。

星云大师说：修行不是要离开社会，跑到深山找个寺院闭关，才有修行；也非衣着破旧，或不要家庭和财富的苦行才算修行。一个人在人世上，哪一样东西不跟国家、社会、家庭、朋友有关系？故人间佛教行者，在众生身上修，从心地上去学；与佛接心，与佛共愿；行佛之所行，做佛之所做；要将自我的修行落实，扩大心胸，与宇宙同在。好比虚空，不舍弃一物，才是人间佛教行者的胸襟。

禅者不是每天打坐，也不是游手好闲，真正的禅者非常认真、负责、用功。他搬柴运水，在工作中参禅；他烧火煮饭，在事务中参禅；他出坡劳动，以融入大众来参禅；他清洁打扫，更可以一心参禅。禅者不把作务看成是工作，种田是农禅，做工有工禅，开山种水果，蒔花植树，在禅者而言，这就是与大自然融和，此中就是在参禅。一个真正的禅者，心在一切众，心遍一切时，随时随地，都能进入禅定。

一个禅者，生活里充满了欢喜。听闻佛法有闻法之喜，听人开示有

尊敬之喜。你修持，他为修持欢喜；你弘法，他为弘法欢喜。他可以走到大路上，脚踩着大地，头顶着青天，为度化人间而忙碌、而欢喜；他可以独处一室，观照自心，他在寂静中更感到内心法喜充满。所以，一个禅者为度众而欢喜，为欢喜而生活，他给人欢喜，自己也欢喜。进入欢喜地的禅者，面容一片安详、静穆，可是内心的欢喜，像泉水不断涌出。



一日一心得：

所谓“老僧一炷香，能消万劫粮”，其实，一个人每天如果能有一分钟的安定，也就够了，如果坐得不安心，坐不出定来，十分钟也没有用。一个真正的禅者，每天二六时中，无不是生活在禅定之内。禅者的生活，一样吃饭、穿衣，一样早晚作息。他不与人计较，不与人相争，只是默默地、静静地跟随大众一起。看起来，禅者的生活与一般人无异，但事实上，他的心在禅定之中，他的生活内涵比起一般人来，就不能同日而语了。