



自在

星云大师的人生智慧课

将“迷”的酸涩狭隘，转化成“悟”的豁然大气

星云大师·著

自在

星云大师的人生智慧课

将“迷”的酸涩狭隘，转化成“悟”的豁然大器

星云大师·著

图书在版编目(CIP)数据

自在 / 星云大师著. —兰州 : 甘肃人民美术出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5527-0105-0

I. ①自… II. ①星… 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(2013)第054783号

原著作名:《星云法师说禅》《星云法师解禅》

原出版社:台视文化事业股份有限公司

作者:星云法师

中文简体字版 © 2013年,由甘肃人民美术出版社出版。本书经台视文化事业股份有限公司正式授权,同意经由甘肃人民美术出版社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

书名 自在

作者 星云大师 著

责任编辑:申晓君

封面设计:柏拉图

出版发行:甘肃人民美术出版社

地址:兰州市城关区读者大道568号

邮编:730030

电话:0931-8773148(编辑部)

0931-8773269(发行部)

E-mail:gsart@126.com

网址: <http://www.gansurt.com>

印刷:三河市文通印刷有限公司

开本:710毫米×1000毫米 1/16

印张:16

字数:198千

版次:2013年6月第1版

印次:2013年6月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5527-0105-0

定价:32.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用。

未经许可,不得以任何形式复制转载。

禅宗四祖道信问三祖僧璨禅师：“如何解脱自在？”僧璨反问：“谁缚汝？”此话可谓道破千古疑团，令人拍案叫绝。的确，普天之下最能系缚我们的，不是他人，而是自己。当我们执着于金钱时，金钱就将我们的心钳制了；当我们执着于权位时，权位就将我们的胸襟套牢了。自古以来，所谓的“名枷利锁”不知弄得多少人蝇营狗苟，喘不过气来。

握紧不放的拳头无法挣脱瓶口，紧缩不放的脚步无法向前迈进，放得下，才能提得起。我们要解脱自在，不但要学习放下一切，更要具有旷达的胸襟视野，想得远，要看得宽，看得大。

——星云大师

目录

立身篇

成功者锦囊 /003

十事开示 /003

什么事业才是好事业 /009

珍惜机缘 /014

最棒的职业生涯 /019

换一种心情面对工作 /006

不磨砺，难成才 /012

以修行心做事业 /017

惜缘即是惜福 /022

宽则得人 /027

要成大器，先沉住气 /027

尊重别人就是尊重自己 /032

心能量，无极限 /037

宽则得人 /042

事业无二般 /030

学会说话 /035

守好本分心 /040

职场“春秋” /047

莫轻园头 /047

与人方便自己方便 /052

接受教示 /058

随缘也要结缘 /050

善知识 /056

何为贵人 /061

修行篇

迷悟之间 /067

解脱禅 /067

活在当下 /070

悟时自度 /072

有舍才有得 /074

皆是般若 /077

放下什么 /080

一念放下，万般自在 /082

言行的考查 /087

肯定自我 /087

灵活处世 /089

无分别心 /092

敢于承担 /095

人生四“心” /098

如何证悟本性 /101

寻找本然智慧 /104

生活中的修行 /107

随他去，不管他 /107

禅心处处 /110

圆融之道 /112

修炼淡定心 /115

人生即是修行 /117

禅与人生 /120

覆船生死 /122

通达篇

人间有味 /127

割耳救雉 /127

众缘和合 /132

平常心 /137

平常心是道 /129

柳暗花明又一村 /134

生活的艺术 /141

用鼓励代替责骂 /141

片叶不沾身 /146

禅的心要 /151

一切是禅 /156

诚实无欺 /143

不做传声筒 /149

锁虚空 /154

禅的魅力 /159

死生由他 /163

不着相 /163

一切无师 /168

什么是我 /173

冤与报 /179

找到自己 /166

无“位”真人 /171

真敢当 /176

做自己的主人 /182

自在篇

了悟心境 /187

智慧禅心 /187

契悟本义 /192

用心受持 /198

往西方走 /204

谁的罪过 /190

万事皆“休” /195

不“二”法门 /201

打车打牛 /207

心是万事之主 /207

不受生死轮回 /213

找到真心 /218

深不可测的心灵世界 /223

我们的禅道 /210

吾人不误 /215

领悟禅意 /220

艰难一忘 /225

唤醒本知的自己 /229

心贼难防 /229

好事不如无事 /235

茶禅 /241

只偷一次 /232

真正的自己 /238

当下一瞬 /244

立身篇

- 成功者锦囊
- 宽则得人
- 职场“春秋”

成功者锦囊

十事开示

有一位学僧问寂室禅师道：“请问老师，该具备些什么条件才能进入禅道？”

寂室禅师回答：“狮子窟中无异兽，象王行处绝狐踪。”

学僧又问：“参禅与不参禅有什么不同？”

寂室禅师回答：“生死路头君自看，活人全在死人中。”

学僧再问：“学禅究竟有何益？”

寂室禅师回答：“勿嫌冷淡无滋味，一饱能消万劫灾。”

学僧听后，对参禅生大信心。一日，这位学僧和同参好友数十人跪

求寂室禅师开示参禅法要。

寂室禅师因见大众心诚，即以十事开示大众。禅应该怎么学？必须要注意下列十事：

第一，须知生死事大，无常迅速，须臾不可忘失正念。

第二，须于行住坐卧，检束身心，任何时刻不犯律仪。

第三，须能不执空见，不夸自我，精进勇敢不堕邪见。

第四，须摄六根正念，语默动静，远离妄想抛开烦恼。

第五，须有求道热忱，灵明不昧，魔外窟中施于教化。

第六，须能废寝忘食，壁立万仞，竖起脊梁勇往向前。

第七，须究西来佛意，念佛是谁？哪个是我本来面目。

第八，须参话头禅心，功夫绵密，不求速成任重道远。

第九，须要宁不发明，虽经万劫，不生二念绍隆如来。

第十，须能不退大心，洞然菩提，兴隆佛法续佛慧命。

以上十事，诸仁者不知能会也？

众学僧听后，欢喜踊跃，无不誓愿奉行。寂室禅师的十事开示岂止是参禅者的座右铭，任何修行者亦当如是，就是从事各种事业的人也应该如此！

我们不妨好好思考一下，寂室禅师的十事开示对我们的工作和事业都有哪些启示，我们又该如何从这些启示中获得成长呢？

第一，人生宝贵，切不可浪费光阴。我们能拥有一次生命，并安全地长到成年，是一件很不易的事情。在这个过程中不仅有父母亲人的辛勤养育，更有老师前辈的无私栽培。既然生命是如此可贵，我们就更应该把时间用在做有意义、有价值的事情上，比如利益大众。你能把你的这个想法付诸实践，才能算是没有浪费自己的生命。

第二，勇猛精进，切不可半途而废。有些人说，我也很想做利益大众的事业，但我的事业总是进行得磕磕绊绊，很不顺利，这就说明我不适合做这些事情，所以我还是放弃了吧。这种半途而废的想法是要不得的。你可以转换思路，转变目标去进行其他有意义的工作，但不能因为遭受一点儿挫折就轻易地放弃自己的“发心”。这个罪过可是很大的啊。

第三，端正心态，切不可自生烦恼。有些做事业的人，总抱怨自己的烦恼很多，压力很大。其实，这并非外部环境有什么问题，而是你自己的内心不够清静。要找原因应先端正自己的心态，问问自己在看到别人成功时，自己有没有嫉妒；在别人生意失败时，自己有没有幸灾乐祸。假如你有过这样的想法，就马上改掉。你不该嫉妒他人的成功而要在内心暗自努力；你也不该嘲笑他人的失败，而应该在内心关心对方的情况，并引以为戒。一切烦恼都是自己找来的，假如你能端正心态，清净思维，那么你的烦恼就会越来越少。

第四，真诚做人，切不可虚伪狡诈。有人说现在的社会不适合真实地做自己，而应该学会“防”。不仅是竞争对手要防，就连家人、伴侣、朋友也要防。俗话说“防人之心不可无”。可是，我们依然要真诚待人，因为世间一切自有因果。你的虚伪和狡诈也许在今天能保护你，但是，在明天、后天……当业缘成熟时，就会给你带来不好的结果。所以，反而是真诚待人、真实做人所获得的福报会更大，因为你的“真”，所以你的境遇也会跟着心一起转好。

第五，牢记使命，切不可因财作恶。我们每一个人来到世间，都是对这个社会负有使命和责任的。我们的使命和责任就是尽自己的努力去帮助更多的人获得幸福的生活，这也是我们做一切事业的根本出发点。我们切不可因为贪玩或者争名逐利而忘记自己的使命和责任。总有些人

为了赚钱而不择手段，甚至忘记了自己应该做的事情。为了获得财富而做伤天害理的事情，这是创建事业最需要避免的。

佛光偈语

浪费光阴，虚度生命，将来后悔的是自己；
半途而废，放弃事业，挫折越多越需磨炼；
端正心态，勿生烦恼，一切成就自有因缘；
真诚做人，摒弃虚伪，留有真心才有福报；
为财作恶，不择手段，沉沦恶道才知悔恨。

换一种心情面对工作

灵训禅师在庐山归宗寺参学时，有一天动念想下山，因此就向归宗禅师辞行。

归宗禅师问道：“你要到哪里去？”灵训禅师就照实回答：“回岭中去。”

归宗禅师慈悲地说：“你在此参学十三年，今天要走，我应该为你说些佛法心要，等你行李整理好了再来找我一下。”

灵训禅师将整理好的行李先放在法堂门外，就穿了海青，披了袈裟，依佛门的礼仪去拜见归宗禅师，向他请辞。

归宗禅师非常亲切地说道：“天气寒冷，途中善自珍重。”灵训禅师听了这一句话，当下顿然彻悟。

归宗禅师的“佛法心要”是什么？“天气寒冷，途中善自珍重。”这一句话是慈悲心、是菩提心、是般若心，总之一句，这是禅心。修学

佛法还没有成功，就想要离开，这是对自己本分事的放弃。一句“天气寒冷”的关怀，是要让你知道：别人都那么关心你，你自己却不关心自己。一句“途中善自珍重”，终于使灵训回到了佛家的门口，认识了自己。所以说，天天讲禅、天天讲心，反而离禅离心越远；有时候，没有讲禅，没有讲心，只是轻描淡写的一句话“天气寒冷”“善自珍重”，反而体悟到了禅，体悟到了心。有时说尽了千经万论，却连禅的边际都没有摸到；有时只轻描淡写的一句话、一个动作，却彻骨彻髓地认识了佛家的真谛。

归宗禅师的关怀，那也是多少年的奉献，多少年的虔诚。灵训禅师的彻悟，那也是因为机缘成熟。语云：“饭未煮熟，不要妄自一开；蛋未孵熟，不要妄自一啄。”这一句话实在不虚。所以我们要想找到自性，必须要经得起千锤百炼。

如果我们想找到自性要经过千锤百炼，那么我们想成就人间事业，要经历的挫折就会更多了。假如我们在追求事业的过程中，屡屡受到挫折，我们该用哪些办法来平复自己的心呢？

第一，用无常观指导自心。你要知道，哪怕目前遭遇再大的挫折和磨难，也不过是暂时的一种现象。成功的人不会永远成功，失败的人也不会总是失败，这个世界上本来就没有常胜将军。而所谓的失败和挫折，也不会永远出现在你的生活中。你该知道，世间的一切事物和现象都是无常的，都不会是永远存留的，更何况是挫折和失败呢？你应该把这些看作是自己以往所遭罪业的消除，不要怕挫折，而要感谢它，既要感谢它锻炼了你，也要感谢它不会永远进行下去。

第二，用清净观指导自心。佛门常说的清净观，就是指诸佛菩萨为了普度众生、利益众生，虽然深入社会，但不染尘劳；尽管做了很多善

事，却也能不执着于自己所做的一切。我们在做事业时，尽管会遭到挫折和失败，但是，我们却可以通过明了世间道理，而摆脱这些挫折和失败带来的苦恼。

第三，用缘起观启发自心。佛教讲缘起，是说宇宙间的一切事物、现象以及它们之间的各种关系，看起来十分复杂，其实都不过是在各种条件下发生的。假如这些互相依存的条件发生了变化，那么事物和现象就会随之变化。我们当前经受的挫折，也不过是因缘聚合下的产物，因此，你只要找到引发挫折的各种条件，并且把这些条件加以改变就可以把挫折转化了。尽管有难度，但不是不可能。因此，你想到这些，心中自然就安适许多了。

第四，用因果观洞察自心。世上万事，总是有因有果的。你如今遭受怎样的果报，就可以推想以往你种下何等因缘。为什么有人学习上卓有成绩？为什么有人做事业十分顺利？这都是他们自己积累下来的好因缘。反观一下自己，为什么自己屡屡受挫？检讨一下，就不难发现自己在平时的所作所为中有些是不恰当的行为，能找到原因，并加以改正，也就没什么了。因此说，以因果观去看挫折，反而能给我们带来自省的机会。

佛光偈语

以无常观看世事，变化多端，岂可料想；

以清净观看烦恼，一心不乱，烦恼自消；

以缘起观看尘世，转化因缘，心内安适；

以因果观看挫折，反观自省，通向成功。

什么事业才是好事业

一休禅师在外面到处云游行脚。有一天，由于天色已晚，就在一个农庄上借宿安住。深夜时，被一连串的哭声吵醒，原来是邻居的主人因病去世，所以大家哭成一团。

一休对屋主说：“真是不幸，请你通知隔壁的主人，让我去替死者诵经超度吧。”由于这位死者生前是以捕鱼捉鸟杀生为业，故卧病时，常为过去所做的杀业而不安。他因常常看到好多的鱼虾向他索命，常常看到很多的飞鸟向他飞扑，而痛苦万状。一休禅师知道以后，就替他诵经。当一休禅师诵完经以后，死者家属还要一休做法，甚至要他写一封信给阎罗王，请阎罗王让死者可以升天堂去。

一休禅师因为死者的家属这么要求，也就答应照办，他在一张纸上题字。题完字，就把纸折叠起来，放在死者的手中，并告诉他的家人说道：“你们不要再哭了，死者可以升天堂了。”

死者的家属对一休如此的关照非常感动，但也很好奇，到底一休禅师在纸上写了什么字？于是打开字条，只见上面写着：“这位亡者所犯的杀生，如须弥山那么多，恐怕连阎罗王的账簿上也找不出地方可以记了，所以你还是把他送往天堂去吧。”

死者的太太看了以后，非常难过，还埋怨一休禅师跟阎罗王说死者的罪业很大，账簿上都记不下了。

一休禅师说道：“太太，你不承认你先生的杀业有如须弥山那么多吗？”死者妻子回答说：“我承认，只是难道就没有方法可以超度他吗？”

一休禅师说：“我本要以诵经为他消除，但你要那么要求，所以我