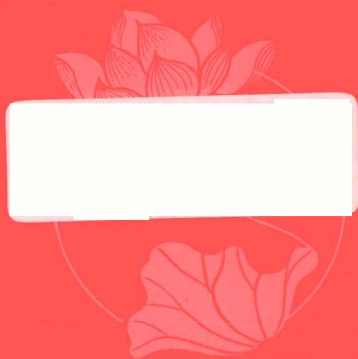


心量越大 好事越多

星云大师谈人间万事

星云大师/著



心量越大 好事越多

星云大师谈人间万事

星云大师/著



图书在版编目 (C I P) 数据

心量越大,好事越多 / 星云大师著. —上海:上海文化出版社,2014.2
ISBN 978-7-5535-0218-2

I. ①心… II. ①星… 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 (2014) 第019066号

出 版 人 王 刚
责任编辑 熊雪芳
装帧设计 棱角视觉

书 名 心量越大,好事越多
作 者 星云大师

出 版 世纪出版集团
上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路7号
邮政编码 200020
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 北京慧美印刷有限公司
开 本 700×1000 1/16
印 张 18.5
字 数 282千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5535-0218-2/G·030
定 价 39.80元

敬告读者 本书如有质量问题可联系调换
电话:010-82069336

星云大师谈人间万事
心量越大，好事越多

目录

壹·快乐的来源

快乐 / 002

快乐的类别 / 003

快乐的来源 / 004

来源 / 006

心的譬喻 / 007

“给”的修行 / 009

身体的妙用 / 010

享受 / 012

体验 / 014

趣味 / 015

不可缺 / 017

观自在 / 018

人生境遇 / 020

超越之美 / 021

另类的艺术 / 023

留情 / 024

放大 / 026

知足 / 027

吉祥 / 029

自主 / 030

不一 / 032

贰·精神的营养

精神的营养 / 036

精神享受 / 037

精神（一） / 039

精神（二） / 040

克难精神 / 042

心 / 043

决心 / 045

期待 / 046

层次 / 048

潜能 / 049

飞扬 / 051

信仰 / 052

无限 / 054

有与没有（一） / 055

有与没有（二） / 056

开光 / 058

缘成 / 059

叁·另类的财富

另类的财富 / 062

价值观 / 063

买不到 / 065

算一算 / 067

赚什么？ / 068

在乎什么？ / 070

追求什么 / 071

衡量 / 073

本钱 / 074

无价 / 076

宝 / 077

无用之用 / 079

少什么？ / 080

要什么 / 082

小费 / 083

兴趣 / 085

相对说 / 087

肆·更新自己

////////////////////////////////////

更新自己 / 090

吾日三省 / 091

观心五法 / 093

向谁忏悔 / 094

消灾免难 / 096

功过格 / 097

出类拔萃 / 099

养成习惯 / 100

坏习惯 / 102

四个夫人 / 103

四个客人 / 105

殷鉴 / 106

镜子 / 107

克服 / 109

煎熬 / 110

本能 / 112

放光 / 113

修正 / 115

进步 / 117

打倒 / 118

跌倒 / 120

伍·养心之道

////////////////////////////////////

养心之道 / 124

如何安住身心 / 125

禅心 / 127

禅门 / 128

禅者的生活 / 130

“空”的真理 / 131

“心”的妙用 / 133

“知”的价值 / 134

“明”的重要 / 136

“用”的意义 / 137

禁语 / 139

对治 / 140

自由 / 142

发心 / 143

福报 / 145

安静 / 147

换心 / 148

抛开 / 149

沉 / 151

慢慢来 / 152

陆·我也是佛

////////////////////////////////////

我是佛 / 156

有关出家 / 157

学佛四层次 / 159

学佛十二门论 / 160

寺院是什么 / 162

寺院的功能 / 163

弥勒净土的好处 / 164

三宝的功用 / 166

信佛的层次 / 167

信仰的类别 / 168

信仰的进化 / 169

佛教的危机 / 171

朝山拜佛 / 172

看佛光山 / 174

阿赖耶识 / 175

梵呗 / 177

色身 / 178

力的功用 / 180

释“打” / 181

柒·心的修行

////////////////////////////////////

修行 / 184

六种修炼 / 185

布施四级 / 187

四依止 / 188

化解什么？ / 190

道 / 191

十供养 / 193

十修歌 / 194

得度六法 / 195

新修行法 / 197

修行六成就 / 198

如是我闻 / 200

六根的修行 / 201

六根的饮食 / 203

五停心观 / 204

四大皆空 / 206

新四摄法 / 207

回向 / 209

通路 / 210

突破 / 212

雕琢 / 214

脸色 / 215

洗 / 217

捌 · 心的祸患

////////////////////////////////////

心的祸患 / 220

支配 / 222

要看 / 223

新旧 / 225

出入（一） / 226

出入（二） / 228

阻碍 / 229

包袱 / 231

奴隶 / 232

单调 / 234

孤独 / 235

测量 / 237

打分数 / 238

浪费 / 240

穷 / 241

密码 / 243

不能代替 / 244

委屈六事 / 246

七窍生烟 / 247

讨厌的人 / 249

敌人 / 250

敌人的种类 / 252

草莓族 / 253

迷信 / 255

玖 · 人生的理想

////////////////////////////////////

理想 / 258

规划 / 259

奋发 / 261

崛起 / 262

付出 / 264

拥戴 / 265

独立 / 267

公平 / 268

发掘 / 270

需要 / 272

重要 / 273

固本 / 275

狡兔有三窟 / 276

因缘 / 278

对待 / 279

譬喻 / 281

刀剑 / 283

英雄 / 284

善人 / 286

扎根 / 287



壹·快乐的来源

有容就有气度、涵养、承诺、财富。有容纳的气量，自有端庄的容颜。境随心生，容从心现。容是面子，人到40岁面容就由自己负责了，容也是里子，含着气质与肚量。

尽日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。

快乐

人都希望追求快乐，没有人希望痛苦。即使一些宗教人士崇尚苦修苦练，也是希望通过修炼而获得更多、更大的快乐。

快乐是人类一致共同的追求，但是快乐从哪里来呢？世间上有的人以吃喝嫖赌为乐，有的人以懒散闲荡为乐，这只是一时的快乐，甚至是麻醉的快乐，真正的快乐是什么呢？

一、为善最乐。世间事不用法官判决，也不必等到死后审判，在这个世间上，做了善事自然会有善缘好运，做了恶事必然招致痛苦的果报，所以为善最乐。

二、知足常乐。世间的金钱物质，能满足人心的很有限，因为人的欲望无穷，所以永远得不到快乐，唯有知足的人才能获得永久的快乐。知足的人虽在凡间，也如天堂；不知足的人，虽卧天堂也如地狱。

三、如愿快乐。一个人乐观开朗，对人生充满希望，平时修身利人，造福社会，一旦如愿了，自有无比的快乐。

四、助人为乐。一个人自私，获得的快乐有限；只有利人、助人，获得的快乐才会无限。今日社会倡导“共享”，就是要把自己的快乐和他人分享，能够帮助别人获得快乐，不但自己会更快乐，而且是人生最有意义的事。

五、富有利乐。富有金钱固然可以快乐，但是富有学问、信仰、道心、道

念，富有精神世界的舒适，更是无上的快乐。

六、自在安乐。人生富有金钱物质，如果不自在，也不快乐。人生的快乐，要能自由自在，所以“观自在”菩萨因为观人自在、观境自在、观时自在、观心自在。能自在，又怎么会不安乐呢？

七、心安法乐。所有的快乐里面，甲级的快乐就是“心安法乐”。不管环境怎么复杂，社会人事如何纷扰，假如我们的心里平安，在信仰中追求禅悦、真理，就会有更高层次的快乐。

八、寂静至乐。快乐处处有，但是最究竟的快乐要算寂静的至乐了。佛陀所证悟的“涅槃寂静”，禅师所谓的“廓然大悟”，虽然一般人不容易达到，但是念佛拜佛所获得的“忘却身心”之境，也就类似寂静安乐了。

快乐不一定要别人给我们，自己就可以制造快乐，例如说话幽默、想象光明、心胸坦荡、人我和谐，那就是一种最大的快乐。总之，快乐是一种生活的升华，快乐是一种道德的规范，快乐是彼此互动的规则。在人生的道路上，快乐不会自己从天上掉下来，还是要有“如是乐因”，才有“如是乐果”，所以我们要建立乐群的修养、乐育的生活、乐业的精神、乐天的性格，不侵犯别人，而能制造利人的欢喜和希望，那就是快乐的意义了。

快乐的类别

人生各有所求，有的人一心一意追求功名富贵，有的人终其一生只希望爱情顺利，有的人心里所想无非家人平安幸福。但是人生最终的目的，应该是追求欢喜快乐，“快乐”是人生最主要的目标，只是人生的快乐也有层次上的不同，分析如下：

一、人生最初的要求是物质生活的满足，从物质生活里获得快乐。例如，吃要山珍海味，穿要绫罗绸缎，住要高楼别墅，在物用方面都要超人一等。甚

至别人只有自行车、摩托车，我要拥有汽车；别人只有收音机，我要的是电视机；别人有家用电话，我有三频的手机。总之，有的人总是要在物质上超人一等，并且以此为乐。

二、有的人物质上的欲乐固然需要，但更重视精神上的富有，所以进一步要追求精神上的快乐。所谓“精神”的快乐，他要读书，要爱情，并且讲究舒适、自由的生活，更希望受人尊重，在工作、事业等各方面尤其要有很好的表现，以满足自己的成就感，这是一种精神生活的追求。

三、有的人不太重视物质生活，他讲究的是生活的情调、气氛，重视的是艺术的美感、品位。例如，家中要有花、有画、有书香、有庭院；平时自己的行仪动作，都很优雅从容，自己的一举手、一投足，都是风情万种，讲话尤其讲究教养，有文士风范，他把美感、艺术，在生活中表现到极点，从中享受艺术生活的快乐。

四、有的人即使有了前面的三种快乐，仍然不满足，他还希望有信仰的生活。所谓“信仰生活”，就是要超越，要升华，要求得心灵的豁达，希望能与圣贤交流往来，能与真理相应契合，所以每日在生活里，逍遥自在，解脱放旷，不为功名利禄所拘，不为人情世故所扰，完全把自己投身在自觉觉人、自度度人的生活里，这就是信仰生活带来的快乐。

以上四种快乐的生活，不但分出人生的等级，也分出人生的品位。只是我们所希望的人生，不应该只是追求这种快乐、那种满足，而是要能净化生活，提升人格道德，要能自度度人、自觉觉他，要发挥生命的意义与价值，这才是永恒的生命，这样的生命才能获得真正的快乐。

快乐的来源

人到世间上来，莫不是为了追求快乐，莫不希望能远离痛苦。但是快乐如

何拥有呢？

一、快乐来自家居和谐。一个家庭里，每个分子都应该为家庭的和谐贡献，不能自私、执著、计较，造成家庭的纷争，使家居不快乐。如果有人每天只想外出散心、郊游，把家庭视如牢狱、冰窖，甚至本来是亲人骨肉，却当成仇人相聚，这样的家庭生活如何会快乐呢？可见家人的快乐，来自家庭的和谐；家庭的和谐，要靠每个家庭分子共同创造！

二、快乐来自天然环境。居家在山边，可以在山居小路散步；居家在水边，可以在河川堤岸休闲。居家边上有公园、有市场，散步、购物当然都能称心如意；假如居家在人烟稠密的大楼，出门举步艰难，或是住在偏僻陋巷，进出都感不便，当然就会心浮气躁。古代孟母所以要三迁，现代的富贵人士所以要找风水宝地，就是因为环境会影响人的心情，环境对于吾人的快乐与否，至关重要。

三、快乐来自人际关系。一个人处身在今日社会，总会有许多朋友。平时参与各种社交活动，和各种人士互动往来，假如自己会做人，经常帮助、赞美别人，则“敬人者人恒敬之”，别人也会对我们赞美、帮助，人际互动融洽，当然就会感到快乐。反之，有的人处事不够圆融，经常嫌这个不好，怪那个不是，自己没有培养好因好缘，自然不会获得友谊，甚至难堪烦恼一大堆，人生怎么会快乐呢？

四、快乐来自心胸宽广。一个人心胸宽广，能包容一些不同的人事意见，不斤斤计较于人我之间的是非得失，当然就会感到人生乐趣无穷。假如心胸狭窄，一件事也要计较，一句话也要计较，一个人都要计较、执著，则快乐难以产生。有时候别人有心想把快乐带给你，由于你心胸不够宽广，没有容纳的空间，快乐自然就会远离。

五、快乐来自慈悲喜舍。我们希望别人给我们快乐，必先自己带给别人快乐。如果你不播种快乐的因，不结快乐的缘，哪里有快乐的花果呢？佛法里的“四无量心”慈悲喜舍，慈悲没有敌人，喜舍必能获得人缘；自己拥有慈悲喜舍的法宝，则生活中自然会感到快乐无穷。

六、快乐来自自己内心。是快乐，还是烦恼？要靠我们内心去制造。你不

善经营内心的工厂，只想偷工减料，只想蒙混得利，必定为自己带来痛苦的结果。假如能将内心的产品改良，给别人一些利益，多为别人着想，快乐自然就会从心里源源不断而来。就像流水：“问渠哪得清如许？为有源头活水来。”宋朝大儒朱熹的高论，确实值得参考。

来 源

宋朝理学家朱熹说：“问渠哪得清如许？为有源头活水来。”木有本，水有源，世界上万事万物都有来源。现在有一些历史学家，专门从事各个民族来源的研究。其实不只是人有来源，动植物的繁殖衍化，都有最初的来源。来源很重要，懂得追根溯源，才不会忘本。

人生有哪些来源呢？

一、劳动是财富的来源。人类的生活要靠财富，财富的来源要靠劳动。劳动不不只是指劳力，甚至劳心、劳智。人都要经过一番辛劳，才有财富的收入。即使回到上古洪荒时代，过着畋猎生活，人类靠打猎为生，也需要付出劳力去争取，才能生存。

二、土地是食物的来源。生物生存的首要条件，要有食物填饱肚子。大地让我们种植五谷，成长树木花果，作为食物；有食物就能维持生命，所以人类歌颂大地为生命之母。此外，大地承载一切众生、蕴藏各种能源，提供万物生活的空间与资粮，让万物在大地之上，生生不息地繁衍，所以大地是万物之母。

三、空气是生命的来源。人命在哪里？就在呼吸空气之间！因此生命除了要靠食物维持以外，空气与生命的关系，更是既密切又重要。假如没有空气可以呼吸，生命就会被迫结束，所以大自然的空气，对人的生存至关重要。现在都市人口密集，来自冷气、汽车，乃至工厂所排放的废气，严重污染了人类赖以生存的空气，为人类的生存敲响警钟。平常我们要看到蓝天白云，需要空气

清新才能有蔚蓝的天空；人类要求生命久长，也不得不注意空气的清洁流通。

四、流水是文化的来源。我们考察世界的地理，凡是有流水的地方，经济都比较发达；凡是有流水的地方，文化也比较容易发展。美国的西部地区，中国的大西北平原，都是干燥的沙漠地带，缺少水源，所以当地的经济、文化就不容易发展。因此，流水与经济、文化息息相关；人类要提升文化，发展经济，就要爱护流水，因为流水是经济、文化的来源。

五、知识是文明的来源。知识与道德并不能画上等号，但是知识是文明的来源，这是不容否认的事实。人类因为知识增加，才能对生活改善。很多科学发明，诸如现在的汽车、冰箱、飞机、商船，乃至电视、网络等文明产物，都是靠着知识而有的发明。人类能把知识贡献于文明，如能进而把知识用来增加道德，人间就更加更好了。

六、鼓励是力量的来源。有人说，爱情是人生的动力。当然，爱情如水，水可以载舟，也可以覆舟；爱情可以让人幸福快乐，但也因此带来烦恼痛苦。不过，爱的鼓励确实是力量的来源！一句好话，一点关怀，让对方得到些微的鼓励，他可能发挥巨大的力量。儿童因为母亲的鼓励，发奋读书；丈夫因为妻子的鼓励，出生入死，卫国安民；信徒因为信仰的鼓励，点燃未来生命的火种，甘愿为大众服务。我们不要吝于给人一点鼓励，爱语关怀有时可以激发比金钱更大的动力。

心的譬喻

每个人都有一颗心，心是我们的主人翁，我们的主人翁是什么样子？一般人都不容易知道，只有用“譬喻”来形容我们的心像什么。试举十喻如下：

一、心如猿猴难控制。我们的心像猿猴，每天跳动不停，一刻不能安静。它可以上下翻滚、前后跳跃，让人捉摸不定，无法控制。

二、心如电光刹那间。世间上光速最快，比电光还要快的是我们的心。一个闪电在一秒之间，百千万里；心念一动，即刻可以在世界各地遨游，快如电光。

三、心如野鹿逐声色。山中的野鹿无所事事，吃饱以后只想追逐声色之娱。人心也是如此，如野鹿追逐声色，不肯停留。

四、心如盗贼劫功德。人生有一件可怕的事，就是自己养在身体里的心，好像盗贼一样，它窃取我们的功德，为非作歹，肆无忌惮。

五、心如冤家身受苦。心也像我们的冤家仇人，有时会保护我们，有时也会出卖我们；心念一动，有了不正的行为，就会让我们的人生受苦。

六、心如童仆诸恼使。心也像我们的童仆，虽然供我们差遣、使唤，但童仆间的是非烦恼，我们也要一概承受。

七、心如国王能行令。心如国王，高高在上，他的所有臣民“眼耳鼻舌身”都要听命于他。如果心的国王是一个仁王，他可以领导臣民做好事；如果是一个恶王，臣民就会遭殃。古代印度的阿育王，一生被人称作“黑阿育”、“白阿育”，因为他在学佛前后有不一样的领导风格。

八、心如泉水流不尽。我们的心好像泉源，可以流出清澈的净水，也可以流出污浊的黑水。如果心的泉源不断流出净水，则我们的社区、同事、亲友，都会同享净水之惠。

九、心如画师描不尽。“心如工画师，能画种种物”，我们每一个人都是雕刻师，可以把自己雕刻成自己想要的形象，因为心就是我们的雕刻家。我们要想让自己成为什么样子，也可以自己彩绘，因为心就是我们的画师。我们的心里有什么毛病，也可以自己医疗，做自己的心理医师，因为心就是我们的医王。总之，我们要把自己形塑成什么形象，心就是主事者。

十、心如虚空大无边。真正的心像什么？在我们的意识形态里，当然可以像猿猴、电光、野鹿、盗贼、冤家、童仆、国王、泉水、画师，但我们真正的真心、性灵，大如虚空，无边无际。真心的生命，是无生灭的法身，真心的生命没有生死，是永恒的涅槃。

因此，心和一个人一样，可以成为坏人，也可以成为好人；心可以成为盗贼、猿猴，也可成为诸佛菩萨，就看我们如何主宰自己的心了。

“给”的修行

佛光山开山之初，我就为佛光人订出四大工作信条：一、给人信心，二、给人欢喜，三、给人希望，四、给人方便。这四个德目对今日社会，有很大影响，兹再略说此中心要：

一、给人信心，就是关怀他人多赞叹。一般人讲话，常常令人感到挫折，让人丧失信心。我觉得讲话既不需要费很大力气，也不必花费很多金钱，只要在修辞上加以注意，就能给人信心。例如，你骂人“没有出息”，不如改说“你只要努力，就会有前途，就会成功”。一个人不会唱歌，你可以赞美他“你讲话很好听”。我一生都很注意自己的言行，总想提升别人、帮助别人，而不可以用自己的气势来压制别人。所以从课堂上的教育，到对广大民间社团的讲演，以及私下课徒，我都本诸“给人信心”来赞叹别人。赞美的语言如寒冬的太阳，每个人都有这些法宝，为什么不肯应用呢？

二、给人欢喜，就是面带微笑常问好。我经常自我反省、检讨，我在世间与人相处，我对他人有何利益？我的行为、语言、动作，有让别人受到伤害、委屈吗？如果有，我不是很缺德吗？所以佛法里的语言布施、心意布施、微笑布施，我一直都很努力在实践这些不花力气、不费金钱的修行。直到现在，不论走到何处，不管年龄老少，我都乐于亲近，因为每个人都值得我们真情地对他问好，让他欢喜。甚至我觉得只给一个人欢喜还不够，应该给大家都欢喜，因此我发愿要把欢喜布满人间，希望让大家都能了解，这是个欢喜的人间。

三、给人希望，就是言谈举止要鼓励。从五十多年前我在宜兰开始弘法，就有一些年轻人跟随我，我自觉自己没有什么奇异的才能，或是特殊的教化，我只是让他们觉得明天有希望。人生是活在希望里，人如果到了没有希望的时