



星云大师谈幸福

著◎星云

愚者以为

幸福在遥远的彼岸，

智者懂得

将周遭的事物培育成幸福。

上海人民出版社



星云大师谈幸福

著◎星云

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

星云大师谈幸福/星云著. —2版. —上海:
上海人民出版社, 2014
(星云大师人生修炼)
ISBN 978-7-208-12297-0

I. ①星… II. ①星… III. ①幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 106677 号

责任编辑 朱慧君
封面装帧 王震坤

本套书由上海大觉文化传播有限公司独家授权
出版中文简体字版

星云大师谈幸福

星云著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

江阴金马印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 5.5 插页 4 字数 83,000

2014年9月第2版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-208-12297-0/B·1068

定价 22.00 元

出版说明

星云大师，江苏江都人，1927年生，为禅门临济宗第48代传人。12岁于南京栖霞山寺出家，1967年创建佛光山，弘扬“人间佛教”，树立“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”的宗旨。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、佛光精舍、慈悲基金会等各种机构，致力推动佛教教育、文化、慈善、弘法事业发展。有来自世界各地之出家弟子千余人，全球信众达百万人之多。

星云大师一生致力弘扬“人间佛教”，在广泛参与社会活动之余笔耕不辍，著作等身，撰有《释迦牟尼佛传》、《星云大师讲演集》、《佛教丛书》、《人间佛教系列》、《人间佛教语录》等，并翻译成英、日、德、法、西、韩、泰、葡等十余种语言，流通世界各地。

承蒙星云大师独家授权，上海人民出版社已陆续出版了《星云大师人生修炼》系列丛书、《以忍为力》等几十本书，这些书涉及处世、幸福、智慧、情感等人生重

大话题,大师以朴实无华的语言,娓娓道出了返璞归真的大智慧;以幽默含蓄的小故事,描摹世间百态;以博大精深的佛法,为读者点亮一盏心灵的指路明灯。现代人普遍处在浮躁烦嚣的生活状态中,容易内心空虚、迷失自我,就让我们放下脚步,聆听大师的教诲,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。

《星云大师人生修炼》自 2008 年出版以来,深受读者的爱戴,此次再版,增加了一套星云大师的一笔书法书签,相信会收到更多读者的欢迎。

上海人民出版社

2014 年 5 月

星云大师略传

江苏江都人，1927年生，十二岁于宜兴大觉寺礼志开上人出家。1947年焦山佛学院毕业；1949年赴台，担任《人生杂志》主编、“台湾佛教讲习会”教务主任；1953年任宜兰念佛会导师；1957年于台北创办佛教文化服务处；1962年建设寿山寺，创办寿山佛学院；1967年开创佛光山，以弘扬“人间佛教”为宗风，树立“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”之宗旨，致力推动佛教教育、文化、慈善、弘法事业，并融古汇今，手拟规章制度，印行“佛光山徒众手册”，将佛教带往现代化的新里程碑。

在出家一甲子以上的岁月里，陆续于世界各地创建二百余所道场，如西来、南天、南华等寺，分别为北美、澳洲、非洲第一大佛寺。并创办十八所美术馆、二十六所图书馆、四所出版社、十二所书局、五十余所中华学校、十六所佛教丛林学院，暨智光商工、普门高中、均头中小学等。此外，先后在美国洛杉矶、中国台湾、澳洲悉尼等创办西来、佛光、南华及南天（筹办中）等四

所大学。2006年西来大学正式成为美国大学西区联盟(WASC)会员,为美国首座由华人创办并获得该项荣誉之大学。

1970年起,相继成立育幼院、佛光精舍、慈悲基金会,设立云水医院、佛光诊所,协助高雄县政府开办老人公寓,并与福慧基金会于大陆设立佛光中、小学和佛光医院数十所,育幼养老,扶弱济贫。

1976年《佛光学报》创刊,翌年成立“佛光大藏经编修委员会”,编纂《佛光大藏经》、《佛光大辞典》。1997年出版《中国佛教白话经典宝藏》、佛光大辞典光盘版,设立“佛光卫视”(现更名为“人间卫视”),并于台中协办广播电台。2000年创办台湾地区第一份佛教日报《人间福报》,2001年将发行二十余年的《普门》杂志转型为《普门学报》论文双月刊;同时成立“法藏文库”,收录海峡两岸有关佛学的硕、博士论文及世界各地汉文论文,辑成《中国佛教学术论典》、《中国佛教文化论丛》各一百册等。

大师著作等身,撰有《释迦牟尼佛传》、《星云大师讲演集》、《佛教丛书》、《佛光教科书》、《往事百语》、《佛光祈愿文》、《迷悟之间》、《当代人心思潮》、《人间佛教系列》、《人间佛教语录》等,总计近两千万言,并被翻译成英、日、西、葡等十余种文字,流通世界各地。

大师教化宏广，计有来自世界各地之出家弟子千余人，全球信众则达百万之多；一生弘扬人间佛教，倡导“地球人”思想，对“欢喜与融和，同体与共生，尊重与包容，平等与和平，自然与生命，圆满与自在，公是与公非，发心与发展，自觉与行佛”等理念多所发扬。1991年成立“国际佛光会”，被推为世界总会会长；于五大洲成立一百七十余个国家地区协会，成为全球华人最大的社团，实践“佛光普照三千界，法水长流五大洲”的理想。创会以来，先后在世界各大名都，如洛杉矶、多伦多、巴黎、悉尼等地召开世界会员大会，每次与会代表都在五千人以上；2003年通过联合国审查肯定，正式加入“联合国非政府组织”(NGO)。

为促进世界和平，大师曾与南传佛教、藏传佛教等各领袖交换意见，世界上亦德风远播，举其荦荦大者如：1995年获全印度佛教大会颁发的佛宝奖；2000年在第二十一届世界佛教徒联谊会上，泰国总理乃川先生颁赠“佛教最佳贡献奖”，表彰大师对世界佛教的成就；2006年获香港凤凰卫视颁赠“安定身心奖”，以及世界华文作家协会颁“终身成就奖”，美国共和党亚裔总部代表布什总统颁赠“杰出成就奖”。

1978年起，先后荣膺美国东方大学、智利圣多玛斯大学、泰国朱拉隆功大学、韩国东国大学、泰国玛古德

大学、中国台湾辅仁大学、澳洲葛雷菲斯(Griffith)大学等校之荣誉博士学位。

1988年,被誉为北美第一大佛寺的西来寺落成之际,除了传授“万佛三坛大戒”,为西方国家第一次传授三坛大戒外,同时主办“世界佛教徒友谊会第十六届大会”,开启海峡两岸佛教界代表同时参加会议之先例,为两岸佛教界首开平等交流之创举。

1998年2月远至印度菩提伽耶传授国际三坛大戒及多次在家五戒、菩萨戒,恢复南传佛教国家失传千余年的比丘尼戒法。2004年11月至澳洲南天寺传授国际三坛大戒,为澳洲佛教史上首度传授三坛大戒。大师并积极推动台湾地区佛诞节的设立。

1998年4月8日,大师率团从印度恭迎佛牙舍利莅台安奉;2001年10月前往美国纽约“9·11事件”地点,为罹难者祝祷;2002年元月与大陆有关方面达成佛指舍利来台协议,以“星云牵头,联合迎请,共同供奉,绝对安全”为原则,后组成“台湾佛教界恭迎佛指舍利委员会”,至西安法门寺迎请舍利莅台供奉三十七日;2003年7月,大师应邀至厦门南普陀寺参加“海峡两岸暨港澳佛教界为降伏‘非典’国泰民安世界和平祈福大法会”;同年11月,应邀参加“鉴真大师东渡成功一二五〇周年纪念大会”;随后率领佛光山梵呗赞颂团,首度

应邀至北京、上海演出；2004年2月，两岸佛教界共同组成“中华佛教音乐展演团”，至台、港地区，以及澳、美、加等地巡回展演；2006年3月，应邀到享有“千年学府”之誉的湖南长沙岳麓书院，讲说“中国文化与五乘佛法”，是为历史上第一位到此讲学的出家人。同年4月应邀出席于杭州举办之首届“世界佛教论坛”，并发表主题演说“如何建设和谐社会”，写下宗教和平交流新页。

2004年应聘担任“中华文化复兴运动总会”宗教委员会主任委员，与基督教、天主教、伊斯兰教、道教等领袖，共同出席“和平音乐祈福大会”，促进宗教交流；11月，与瑞典诺贝尔文学奖审查人马悦然教授及汉学家罗多弼教授就“佛教与文学”、“佛教与世界和平”进行交流座谈。

大师自1989年访问大陆后，便一直心系祖国的统一，主张一个中国。近年回宜兴复兴祖庭大觉寺，并捐建扬州鉴真图书馆、接受苏州寒山寺的赠钟，期能促进中国统一，带动世界和平。

大师对佛教制度化、现代化、人间化、国际化的发展，可说厥功至伟！

台湾佛光山法堂书记室

自序 幸福境界



2003年是唐朝鉴真大师东渡日本成功的一千二百五十周年，这个光照中日的伟绩，着实来之不易。公元743年，鉴真大师起行东渡，前往日本弘扬律宗，历经六次航行，直到六十六岁高龄且双目失明才顺利到达日本。其“为佛法也，何惜生命”的伟大宗教情操，使得日本文化与艺术全盘唐化，被被誉为“传灯大法师”。

在一般人看来，垂老高龄还如此艰险航行，最后竟至双目失明，这真是辛苦至极的人生。但我觉得，这是一个幸福的人生。因为，他充分地拼搏过、激涌过，影响所及，生命的空间横越国界，生命的时间纵贯千年。

幸福，是人们终其一生的追求，从小到大，勤奋求

学、成家立业、力争上游，莫不是为着幸福在孜孜矻矻、向上攀升。其实，幸福的境界，有多种层次。

如果，追求幸福如登山，从人生的山脚下往高处走，有朝一日富裕了，人口珍馐、一身锦绣、居有华厦、出入名车，这些属于物质范畴的享受，才只是第一层的幸福。

幸福必须连锁，因为人是群体的存在，再大的荣华富贵若只一人独尝，毫无滋味。所以幸福的第二个层次是与外在互动，比如人际关系。拥有和乐的家庭、相契的知己、上下融洽的工作发挥、不断学习与付出的环境，才能真正在人际网络里构筑幸福的基地。有的人固守自身，不愿把自己的所有分享别人，不愿让生命与大地众生共同活跃，这就宛若一摊不动之水，终将腐臭。

当然，向外的联系尚且不足，向内找寻自己的本来面目，才能开发自我的慈悲心、欢喜心、感恩心、信仰心等等的无穷宝藏。生活的修行其实就在行住坐卧、起心动念里。也许粗茶淡饭，仍觉别有滋味；也许衣着朴素，也轻安自在，小屋恬适，安步当车，这修行的欢喜，是幸福的更高层次。

“人人都有观自在，何必他方远处求？”观照境界，观照人事，我心自在，一切自在。“观自在”是菩萨名

号，“无量寿”是阿弥陀佛名号，修得佛眼来观世间，就超越了时间，超越了空间。人，躯体有生有灭，但生命期无限；如果我们能把精神、智慧、贡献，都流入无限的时空中，不就是无量光、无量寿了吗？以今生的光华去结福缘、积福德，连接到来世而得福报，当是幸福的最高境界。

目 录

- 1 自序 幸福境界

做幸福人

- 3 想法改变人生
- 4 一样米养百种人
- 6 心甘情愿，一定快乐
- 8 好好做自己
- 9 谁第一名
- 9 丰裕之后的省思
- 12 能忙能闲皆是福
- 13 眼睛以睡眠为食
- 14 礼貌与人缘
- 17 独处的幸福
- 19 放风筝的体悟
- 19 有书真富贵
- 20 “半人”与“非人”
- 21 反观自己
- 23 大家尊重

- 24 立志做喜鹊
- 25 有用的人
- 27 人际沟通法门
- 28 人情世故
- 29 不做旁观者
- 31 留些余地
- 32 分一杯羹
- 33 小兵也可立大功
- 34 放下身段
- 36 一切总会过去
- 37 名枷利锁
- 37 搬开石头

人生三昧

- 41 人生之路
- 42 身心安住
- 45 解脱自在
- 46 拥有与享有
- 47 感恩最美
- 48 马拉松竞赛
- 49 停·听·看
- 50 淡中有味
- 51 四季人生
- 52 欣赏缺陷美

- 53 莫护短
- 54 婚姻幸福之道
- 55 快乐空巢期
- 56 欢度老年生活
- 57 做老来子
- 58 人命无常
- 60 人体四大
- 61 追求圆满
- 63 生命如水

幸福配方

- 67 心药方
- 70 提升心灵之美
- 72 不求神通
- 73 以退为进
- 76 观自在
- 78 眼不见为净
- 80 欲乐与法乐
- 84 离苦得乐
- 85 心发愿成
- 86 耕耘心田
- 87 培养器量
- 89 开启心牢之钥
- 90 心念如种子

- 91 养身与养性
- 92 积极护生
- 94 幸福观
- 95 了解平等
- 96 虚荣毫无价值
- 97 幸福的真谛

欢喜修行

- 101 生活中修行
- 102 欢喜与忧烦
- 104 创造欢喜,给人欢喜
- 105 见贤思齐
- 106 降魔
- 107 实现理想
- 109 无量寿
- 112 自我克制
- 113 逆增上缘
- 115 幽默,才有禅味
- 116 八十楼的人生
- 118 各有各的爸爸
- 119 观照法门
- 121 信仰的层次
- 122 反省十二问
- 124 随缘修行