

星云大师

给年轻人的十句箴言

品味佛学至理 开示生命智慧

洞悉星云事理 展示大师风采



布衣◎编著

星云大师最精华的励志妙语

一部全面解析星云大师佛学至理读本

一部震撼全球亿万心灵的精神读本

中南出版传媒集团·湖南人民出版社



星云大师

给年轻人的十句箴言

布衣◎编著



中南出版传媒集团·湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

星云大师给年轻人的十句箴言 / 布衣编著. — 长沙:

湖南人民出版社, 2012

ISBN 978-7-5438-9036-7

I. ①星… II. ①布… III. ①佛教—人生哲学—青年读物

IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 292635 号

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社
(地址: 长沙市营盘东路 3 号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 三河市灵山装订厂

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 233000

印 张: 17

出版时间: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 杨晓晖 梁丽柔

封面设计: Fuke 工作室

美术编辑: 付 考

ISBN 978-7-5438-9036-7

定 价: 29.00 元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司
(地址: 北京市朝阳区安定路 39 号长新大厦 1001 室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: pd@yongsibook.net



“不耐烦而无恒；不落实而幻想；不回头而任性；不认错而执著；不着意而无心；不立愿而无志；不行慈而自私；不求深而肤浅。”这是台湾佛光山开山宗长星云大师所总结的当今青年的八大通病。

青年是社会进步的动力，也是国家未来的希望，然而近年来青少年犯罪率提高，犯罪年龄层也逐渐下降，不禁令人感到忧心。那么当今青年究竟该如何完善自己的修养、把握自己的人生，怎样在成长的道路上不迷茫，不彷徨，少走弯路呢？或许我们可以听取星云大师的高见，从佛教义理中找答案。

星云大师是国际著名的佛学大家，他在青年的教育成长和事业发展方面具有十分丰富的真知灼见。有如“万法相互缘起，世事不必强求”、“心胸有多大事业就有多大”、“做人要当提起时提起，当放下时放下”种种言论已经沦为经典，深入人心。星云大师乃方外之人，全无私心杂念，故对世事看得透彻，他将佛教义理通俗化、生活化，深入人心，令人舒心，使人宽心。

宇宙中什么力量最大呢？有的人认为心的力量最大。人的意志力往往可以决定一生的前途，所以青年时期就要建立积极的人生观；有了健全的人生观，不但关乎自己一生的幸福，对家庭、社会、国家也会造成极大影

响。有健全的个人，才有健全的家庭；有健全的家庭，也才有健全的国家社会。

不认识自己的心，才觉人生茫然，是每一个人都有的生命困境。假如能时时观照自心，检视自心，就能渐渐认识自己，充实自己，假以时日必能乍见本来面目，清朗透彻，一切完成。外在的风雨，终有停止的一刻，我们内在的风雨，如何才能归于平静？“依止因缘，无有坚实；如风中灯，如水聚沫。”依靠镜花水月的无常世间，是安顿不了我们的身心。当你埋怨下过雨的路面，泥泞难行，何不抬起头来。看看满天星光，正为你照亮脚下的路？

《星云大师给年轻人的十句箴言》以佛教精义为根底，对世俗社会万千的人和事，即人生观、财富观、爱情婚姻、家庭教育、人际交往、成功励志等诸方面进行阐释，勘破纷扰表象，指向自省自在的人生幸福，一如清躁甘霖，入世洞明，让人身心善美。

全书从10个不同的角度为我们指明了做人做事的关键，具有一定的代表性和普遍性，值得所有的青年学习和思考；而佛家以出世的眼光处理入世的问题，往往会更高明、更彻底、更到位，值得我们所有人参考和借鉴。

全书精心提炼了星云大师最具代表性的10句箴言奉献给大家，同时也把星云大师对年轻人的寄语结合星云大师的相关言论以及丰富生动的相关案例一并呈献，从宏观入手，微观细描，精选了当代年轻人最需要关注的各个方面，处于激烈竞争中的年轻人，带着这本书，当有疑惑的时候，当迷茫的时候，翻一翻此书，让它为年轻人打气，让它帮助年轻人找到方向，陪伴年轻人翻山越岭，达到梦想的高度，并转化为微观生活，应该能为各位读者的学习和生活有所影响、有所助缘。

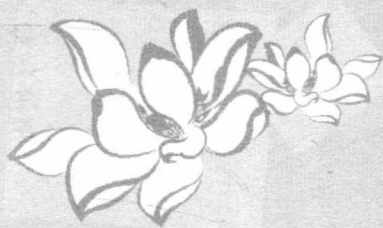
翻阅本书，聆听禅门临济宗第48代传人星云大师给年轻人的人生哲学。

目录

第一章 知足常乐，随缘是福

——星云大师谈知足

- 知足常乐是天堂 / 002
- 知足就是富贵 / 005
- 知足是解脱欲望的妙方 / 008
- 穷者因多贪是真穷者 / 013
- 存善欲，灭贪欲 / 015
- 少欲无为，身心自在 / 018





第二章 万法相互缘起，世事不必强求

——星云大师谈宽容

· 心胸宽大者能广 / 026

· 包容是做人的修养 / 030

· 心若无求，人自平安 / 035

· 我自宽心自持 / 039

· 宽厚可以医瞋 / 044

· 要以忍耐为担当 / 047

第三章 信心如瓔珞，令人身心庄严

——星云大师谈自信

· 自信令你成功 / 054

· 自信令你身心庄严 / 057

· 自信的人生微笑着 / 060

· 自信者挑战自我 / 063

· 赞美，自信的外衣 / 066

· 嫉妒，自信的强敌 / 070

第四章 养深积厚，广结善缘

——星云大师谈厚道

· 厚德可以载物 / 074

· 谦让，厚道者的名片 / 077

· 放低你的身段 / 080

· 人事和，则万事俱兴 / 087

· 诚信，厚道者通行证 / 092





第五章 与人是慈悲，与己得精进

——星云大师谈舍得

· 布施的境界 / 098

· 舍而后能得 / 104

· 『喜舍』的智慧 / 108

· 用钱的学问 / 114

· 舍我的大气 / 118

第六章 思量计较苦，放下便是福

——星云大师谈放下

· 淡泊以处世 / 126

· 离欲者必能无恼 / 132

· 无欲自刚强 / 138

· 摒弃俗世困扰 / 142

· 放下，就会自在 / 147

第七章 千处祈求千处应，苦海常作渡人舟

——星云大师谈结缘

· 缘，妙不可言 / 154

· 随缘的智慧 / 157

· 缘分当珍惜 / 160

· 结缘与结怨 / 163

· 广结善缘 / 166





第八章 方寸之间最美丽，心灵健康是幸福

——星云大师谈幸福

- 幸福是一种能力 / 170
- 幸福是一种感觉 / 173
- 幸福人生的法宝 / 178
- 幸福源于进取 / 182
- 心中安乐幸福即天堂 / 188
- 幸福是『无我』与利人 / 195

第九章 随所住处，皆是净土

——星云大师谈禅净

- 禅的要义 / 202
- 禅者的智慧 / 205
- 人生与禅境 / 209

· 参禅的奥妙 / 213

· 禅定与般若 / 218

· 无我的状态 / 222

第十章 愚者与人斗气，慧者与人斗智

——星云大师谈智慧

· 智慧的人生最美丽 / 230

· 智慧可以洞察秋毫 / 235

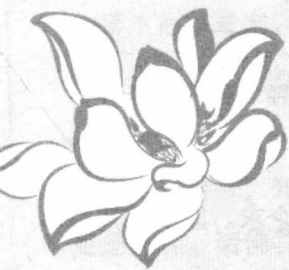
· 用智慧沟通你我 / 239

· 管理是一种艺术 / 244

· 以智慧扩充心光 / 248

· 千万不要与自己较劲 / 255





第一章 知足常乐，随缘是福

——星云大师谈知足

人生最大的收获是知足，古谚也说知足者常乐。拥有一颗流云似水的心，超然洒脱地面临现实，尽情地享受生活，这正是生活快乐的源泉。

——星云大师



知足常乐是天堂

知足常乐是“天堂”，慈悲喜舍是“道场”，
服务助人是“福田”，欢喜融和是“乐园”。

——星云大师《佛光菜根谭》

知足，语出《道德经》，即自知满足，不作过分地企求。原文“知足者富，强行者有志”，“祸莫大于不知足”。

有一首“戒不知足歌”，形容一个人“无厌足”是非常贴切的——“终日奔忙只为饥，才得饱来便思衣。衣食两般俱丰足，房中又少美貌妻。娶下娇妻并美妾，出人无轿少马骑。骡马成群轿已备，田地不广用不支。买得良田千万顷，又无官职被人欺。七品五品犹嫌少，四品三品仍嫌低。一品当朝为宰相，又羡称王作帝时。心满意足为天子，更望万世无死期。总总妄想无止息，一棺长盖抱恨归……”

只有心无罣碍，远离颠倒妄想，才能有解脱自在的人生。

知足者常乐。知足看起来是保守，实际上是人生的安乐之道。人们总是不停地追求物欲，永远不满足，而菩萨则不然，菩萨“常念知足，安贫守道，惟慧是业”。

有些人孜孜以求物欲的享受，例如贪财好色、贪名好利、贪杯好酒、贪玩好物等，殊不知，贪图这些不当的欲乐若不能节制、知足，则欲望无

穷，就找不回自己了。

在现实中，人们往往迷失自己。财富当前，生命就在财富手里；美色当前，生命就在美色手里，这都是缘于不知足。同样，多求者最终什么也得不到，历代富豪最终什么也保不住，一无所有者众。所以，只有能够知足，生命才能安定，生活才有乐趣。

过去有一个骑着骡子外出的人行走在旅途上时，见到前面一个骑马的人，心里非常羡慕，贪欲之心油然而生，但当他回头一看，有一个人正汗如雨下的推着车，他仔细一想，不觉心平气和了。他说：“别人骑马，我骑骡子，看看眼前我不如；回头一看推车汉，比上不足比下有余。”

由此看来，知足者常乐，知足是拥有，知足是圆满，知足是自在，知足是平和。诸佛菩萨为了度脱有情，福利社稷，发出“知足常乐，能忍自安”的至理名言，在任何五浊十恶的环境中都能安之若素，视为净土。所以我们要学会知足，“知足常乐”是幸福路上最好的座右铭。

战国时代的颜斄，齐宣王要拜他做老师，并且对他说：

“只要颜先生收我为弟子，每天和我生活在一起，饭食有牛羊猪肉，出外可以坐车，并赏给你妻妾子女美丽的衣服。”

颜斄轻轻地回答道：

“谢谢您的好意，我是不愿当王者之师的，我愿意吃饭时慢慢地咀嚼，等于吃肉一样；走路时慢慢的前行，等于坐车一样；安分守己，不去犯罪，当作尊贵；清净自守，凡事以理去做，当作快乐。”

像故事中的颜斄这样，知足而安，无欲无求，洁身自好，不受世辱，应该是人生理想的境界。





但自古以来，所谓的“名枷利锁”，不知让多少人终日蝇营狗苟，喘不过气来。

当我们执著于金钱时，金钱就将我们的心志钳制了；当我们执著于权位时，权位就将我们的胸襟套牢了。这样，我们紧缩不放的脚步就无法再向前迈进。的确，普天之下最能系缚我们的，不是他人，而是自己。

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，要想得开，想得远，要看得宽，看得大。

但佛教所谓知足，也并不是教我们有钱不要：正当的财富，有正当用处的财富当然是越多越好，所谓君子爱财，取之有道；而非正当的钱财，虽一毫而莫取。

有一次佛陀和阿难行走在路上，见到路旁有一堆不知是谁遗失了的金银，佛陀就指着金银对阿难说道：

“阿难！你看到了吗？毒蛇！”

“佛陀！我看到了毒蛇！”阿难回答。

佛陀和阿难走过了以后，在田里工作的父子二人，就很奇怪的来看看是什么毒蛇，哪知不是毒蛇，是一堆金银，父子二人很欢喜，暗笑佛陀和阿难见财不要的无知，于是他们就把金银运回家中，以为自己发财了。

不久，国王知道国库里的金银遭人窃取，就下令搜查，于是在这父子家中搜出一堆金银，这是无法抵赖的罪证，因此父子二人被判成死罪关入牢中。

父子二人想想真是冤枉，到这时他们才想起佛陀和阿难的话一点也不错，父亲就对儿子说道：

“阿难！你看到了吗？毒蛇！”

“佛陀！我看到了毒蛇！”儿子回答。

狱官一听，觉得这父子俩一问一答很是奇怪，再详细审问，知道他们

被冤枉了。

金银是毒蛇，害了他们，而记起佛陀和阿难的问答又救了他们。

因此，不当之财一毫莫取，安贫乐道、坚守节操才是幸福安稳的人生！

知足就是富贵

知足就是富贵，适情就是自在。

——星云大师《佛光菜根谭》

知足是一种幸福，人生一世，不能使自己在欲望的困扰中作茧自缚，更不能在无尽痛苦中度过。

知足是一种境界。人要达到这种境界，就必须拥有博大的胸襟、一份坦然、一种淡然。知足是香兰被人踩倒却留香脚底的气质，它是一种美德，可以使你的人格得到升华，让你的心灵得到净化！

佛陀未出家前的一位兄弟，名叫跋提，受到佛陀的感化之后，抛弃了世俗的荣华富贵，出家修行。有一天，跋提在深山的岩洞中修习禅定，突然发出欢喜赞叹声说：“好快乐啊！好快乐啊！”

旁边同参的人，好奇地问他：“你说快乐，究竟快乐些什么呀！”

“过去我贵为王子之尊，娇生惯养在皇宫中，每天吃的是珍肴美味，

