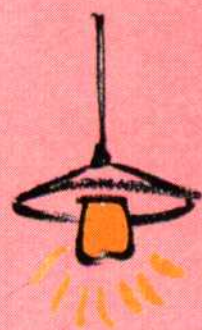


人间佛教小丛书(四十七)

幸福与安乐

星云大师 主讲



星云大师

8-49
41

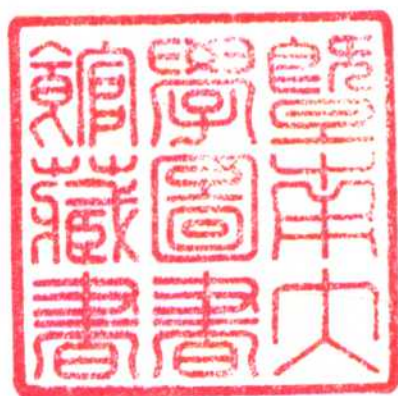
云

B948-49
20141
47

港台书

人间佛教小丛书(四十七)

幸福与安乐



星云大师主讲

人间佛教小丛书（四十七）

幸福与安乐

作者：星云大师

封面绘画：丰子恺(丰一吟提供)

发行：宜兴大觉寺

联络处

上海大觉文化传播有限公司

地址：200233上海市徐汇区桂箐路111号8楼

电话：021-64959237 64959239

传真：021-64959231

网站：<http://www.fgsdj.com>

新浪微博：<http://weibo.com/fgsdj>

E-mail: dajue111@hotmail.com

宜兴大觉寺

地址：214236江苏省宜兴市西渚镇大觉寺

电话：0510-87376181

传真：0510-87376185

扬州鉴真图书馆

地址：225007江苏省扬州市邗江区鉴真路1号

电话：0514-87755311

传真：0514-87755322

扬州滴水坊

地址：225009江苏省扬州市京华城生活广场4楼

电话：0514-87962987

传真：0514-87962967

无锡滴水坊

地址：214000无锡市北塘区运河公园16号滴水坊

电话：0510-82801861

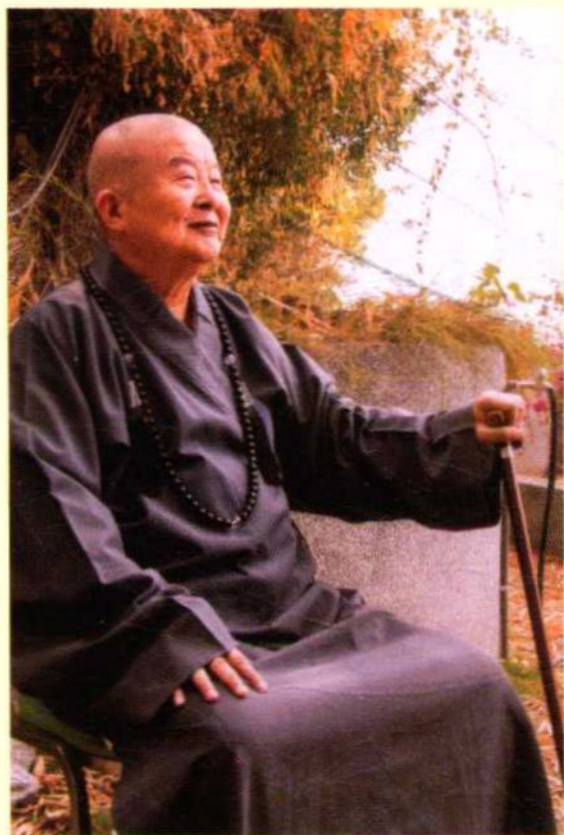
传真：0510-82801862

苏州嘉应会馆

地址：215004江苏省苏州市枣市街9号

电话：0512-68362745

传真：0512-68362747



星云大师简介

星云大师，江苏江都人，曾参学金焦、栖霞等禅净律学诸大丛林。

1949年春至台湾，主编《人生杂志》等刊物。1952年住宜兰念佛会，奠定弘法事业的基础。

1967年创建佛光山，以人间佛教为宗风，致力推动佛教教育、文化、慈善、弘法事业。先后在世界各地创建近二百所道场，如美洲西来寺、澳洲南天寺、非洲南华寺等，又创办多所美术馆、图书馆、出版社、书局、人间福报、云水医院，兴办佛教学院十六所、普通中学三所，以及佛光、南华、西来等大学。1970年后，相继成立“大慈育幼院”、“仁爱之家”，收容抚育孤苦无依之幼童、老人及从事急难救济等福利社会。1977年编纂《佛光大藏经》、《佛光大辞典》，并出版《中国佛教经典宝藏白话版》、《迷悟之间典藏版》、《人间佛教系列》等。

大师弘扬“人间佛教”，以“地球人”自居，对于“欢喜与融和”、“同体与共生”、“尊重与包容”、“平等与和平”等理念多所发扬，于1991年成立“国际佛光会”，被推为总会会长，实践他“佛光普照三千界，法水长流五大洲”的理想。

发行的话

为落实“人间佛教”的理念，公元2001年1月，由佛光山开山宗长星云大师所发起创办的《普门学报》，广纳各宗各派、中外古今的论说，从不同的思想观点，研讨佛法，将21世纪的佛教全貌，呈现给普罗大众。

《普门学报》发行至今，深受海内外各界的好评与珍藏。其中，星云大师“人间佛教”的论著引起大众热烈回响，纷纷来电索取单行本；更有一些信众愿意发心助印，以方便与人分享结缘。秉持佛光山“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”的工作信条，为不负大众期盼，乃陆续发行《人间佛教小丛书》，将星云大师“人间佛教”的论著广为流传。

“人间佛教”的思想，是今日人类的一道光明，也是复兴佛教的不二法门。星云大师希望抛开过去玄谈、考据，甚至批评、辩难的佛教，他把佛教的研究论述落实在当代的社会，着重于社会层面的研讨，致力于家庭伦理的建设。期望透过《人间佛教小丛书》系列，让人间幸福，社会和谐。

经云：“诸供养中，法供养第一”，我们欢迎十方大众助印《人间佛教小丛书》，并代为赠送给各界人士；藉此法布施，当能种植善根，自利利他，福慧圆满。

幸福与安乐

各位贵宾、各位来自世界各地的佛光人，大家好！

国际佛光会世界总会自1992年在洛杉矶音乐中心成立以来，今年正式迈入第20年。回顾过去20年来，佛光人在世界各地弘扬人间佛教，为人间带来光明与希望，为当地社会服务奉献，也为自己的生命留下历史，首先在这里为各位的发心表示由衷的赞叹。

今日世界，由于科技进步、医学发达，人类的寿命普遍延长。然而，现代科技文明的进步，却也带来人际关系的疏离、冷漠，越来越多的人感受不到人生的快乐与安稳。因此，在今年的大会里提出“幸福与安乐”主题，希望各位能将幸福安乐的观念带回去，并且传播于世界，能在生活中运用，解脱忧悲苦恼，同时扩大心量，提升生命的层次和品质。

说到幸福与安乐，人到世间上，究竟是为了幸福而来，还是痛苦而来？一般人都会想：“当然是为了幸福而来！”但是在现实生活里，有多少人在享受幸福安乐？现在大家最常看到、听到的，往往是世间的灾难与哀嚎。诸如大自然的灾害，人为的战争、暴力、饥饿、贫穷，以及个人生活中面临的各种压力，很少人真正感觉到人生是幸福的。

好比一般人热衷于功名富贵，但是功名富贵里有幸福安乐吗？答案并不尽然。一般人喜欢追求金钱、爱情，金钱、爱情里有幸福安乐吗？这也是苦乐参半。甚至于一般人追求自由、民主，就算国家社会自由民主了，但是自己的心里缺少安然自在，这样的人生也感受不到幸福安乐。所以说，长久以来人人希求幸福与安乐，却少有人真正拥有。

如何获得人生的幸福安乐？以下提出四点意见：

一、淡泊知足是幸福安乐

世间上，有的人追求物质的快乐，有的人向往大自然恬静自得的快乐，也有的人超然于物质生活及外在的境界，从淡泊知足中获得精神的快乐。究竟什么样的快乐，才是我们应该追求的

呢？物质的生活，是能满足人的需要，却不能为人带来长久的快乐，唯有淡泊知足，才能让我们获得恒长的快乐。

所谓“人到无求品自高”，一个人虽没有华服庄严，没有美食欲乐的享受，但是他不贪求，人品道德自然高贵。淡泊无求的人，不会有嫉妒比较，不会与人对立争执，处人处事不会嚣张傲慢，凡事随遇而安。好比历史上很多的贤德之士，他们受到世人的尊敬，并不在他拥有良田万顷、华厦千间，而是他们以无为有，在淡泊知足中涵养了自己的道德人格，为后人示范了“空无”的生命哲理。

能够脱离欲望的牢狱的人，才有希望找到真正的幸福快乐。如孔子的学生颜回“一簞食，一瓢饮”，一样可以过得自在安乐；晋代陶渊明甘于辞官隐居，悠然自得于“采菊东篱下，悠然见南山”的耕读生活；唐代玄奘大师“言无名利，行绝虚浮”，尽管受到国家特殊的待遇，仍然淡泊名利，保有人格；近代的弘一大师，一条毛巾用了几十年舍不得换，菜太咸了，他也不嫌弃，说：“咸有咸的味道，淡有淡的味道”。可见得注重人格修养，

弘一法師遺象



弟子豐嬰行敬造



安贫乐道的人还是很多。

一般人希求财富名位，其实“享有”比“拥有”更能得到宽广美好的人生视野。好比山河大地、花草树木，虽然不是我的，但是我可以遨游其间，那又何尝不是一种幸福？一个人拥有世间的财富，虽然我没有，但我可以享受清风明月，可以

关心身处的世界，将所有的人类视为我的兄弟姐妹。我享有整个宇宙虚空，比“拥有”一个乡镇、一个县市，乃至一个国家、多少财富的人还要更大、更多、更广。因此人生不一定要追求拥有，拥有再多也满足

不了贪欲，淡定享有的人生，处处都有幸福满足。

我一直很欣赏客家人的一句话，你问他：“吃过饭了没？”一般人会说：“吃过了”、“吃饱了！”但客家人不是这么回答，他会告诉你：“足了！”这两个字很有意义，表示他不但吃饱了，而且吃得很满足。一句“足了！”是多么洒脱自在，多么有自信！哪里还会感到贫穷困顿呢？知足的人是世间最富有的人。

淡泊知足产生定慧之力，你能淡就能定，就能重新估定人生的意义、价值。就像卖菜的陈树菊，她能看淡金钱，才能勇于喜舍，让金钱发挥最大的价值，也才能获得大家的尊重。

淡泊知足是对生命有所为、有所不为，心有所求、有所不求。人能淡泊知足，才能不为形役，就可以安住身心，享受满足的富乐。所以，淡泊知足才是真正的富有，懂得淡泊知足的人，自然拥有人生的幸福安乐。

二、慈悲包容是幸福安乐

慈悲，是一切众生共有的财富，不是佛教所专

有。人间有了慈悲，人类才能共存共荣。在佛光会成立之初，我就订下“佛光四句偈”，作为全球佛光人生活奉行的准则。其中第一句“慈悲喜舍遍法界”，便是期许大家开展自己的心胸，效法观世音菩萨大慈大悲的精神，给予众生安乐，拔除众生痛苦，将慈悲喜舍普利一切有情。

有一位金代禅师很喜欢兰花，在寺院的庭园种了许多名贵的兰花。一天，他外出办事，吩咐徒弟在出门的这段期间代为照顾。没想到徒弟在浇水时，一不小心就把这些兰花架打翻了，弟子感到很愧疚，心想：“我把师父心爱的兰花摔坏了，师父回来之后，不知道会如何生气？”金代禅师回来后，徒弟去向师父认错请罪，没想到金代禅师不但不责怪他，反而安慰说：“我养兰花，一是为了美化环境，二是为了供养佛祖，我不是为了生气而养兰花的啊！”

经云：“慈息贪欲，悲止瞋恚”，如果我们能学习金代禅师的涵养，自我省思：我交朋友是为了生气吗？我结婚是为了生气吗？我养儿育女是为了生气吗？我做事业是为了生气吗？肯定不是的！转



念一想，自然能息贪止瞋，化解纷争于无形了。

慈悲，不是要求别人，也不是用来衡量别人的尺度，而是要求自己。慈悲不是一味的忍让，不是打不还手，骂不还口，当公平正义受到打压排挤，或者当正人君子遭受毁谤抨击时，可以勇敢挺身而出；慈悲不是一时的感动，而是保持恒长心为人服务；慈悲不是只有对自己的亲友，更不是要求回报的。慈悲不一定是和颜悦色的赞美鼓励，有时为了公众的权益、为了度化刚强之辈，也会现怒目金刚相来折服恶人，这才是难行能行的大慈悲！

慈悲，没有敌人。有了慈悲，就能拥有善缘；

有了慈悲，就能融入众中，甚至与宇宙融和一起。有了慈悲包容，所谓“有容乃大”，自然凝聚众人之力，得道多助。过去孔子周游列国讲学，居无定所，却拥有三千弟子；佛陀行脚弘化五印度，讲经时有百万人天参与，常随众也有千二百五十五人。人，有不同的性格、不同的需要，做人处事很难尽如人意，若能用一颗宽厚、包容的心来处人处事，必能广得人缘，受到众人的拥护。

不过，光有慈悲包容还不够，必须辅以智慧力。社会上不少人曲解慈悲的涵意，让慈悲由宽恕包容变成姑息纵容；甚至运用不当，致使慈悲沦为罪恶的根源。例如：滥行放生，反而伤生害命；滥施金钱，反而助长贪婪风气。因此，真正的慈悲包容必须以般若智慧为前导，否则弄巧成拙，反而失去它原有的善心美意。

一位青年为了一道墙和邻居争地，写信给在朝廷做官的父亲，希望父亲能出面帮他把这面墙争取过来。父亲很明理，回给儿子一封信说：“万里投书只为墙，让他三尺又何妨？长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”简短的几句话，说明人际之间进

退应对、包容的智慧和艺术。

佛经上有谓：“一花一世界，一叶一如来”，在一沙一石、一花一叶中可以见到三千大千世界，表示自然界的万物是共存共荣的。人与人之间



也是如此，对于不同的性格、不同的想法、不同的信仰要去包容；国与国之间，不同的宗教、不同的族群、不同的肤色，更要相互包容。

综观世间上的纷争，往往是起因于不同国家、

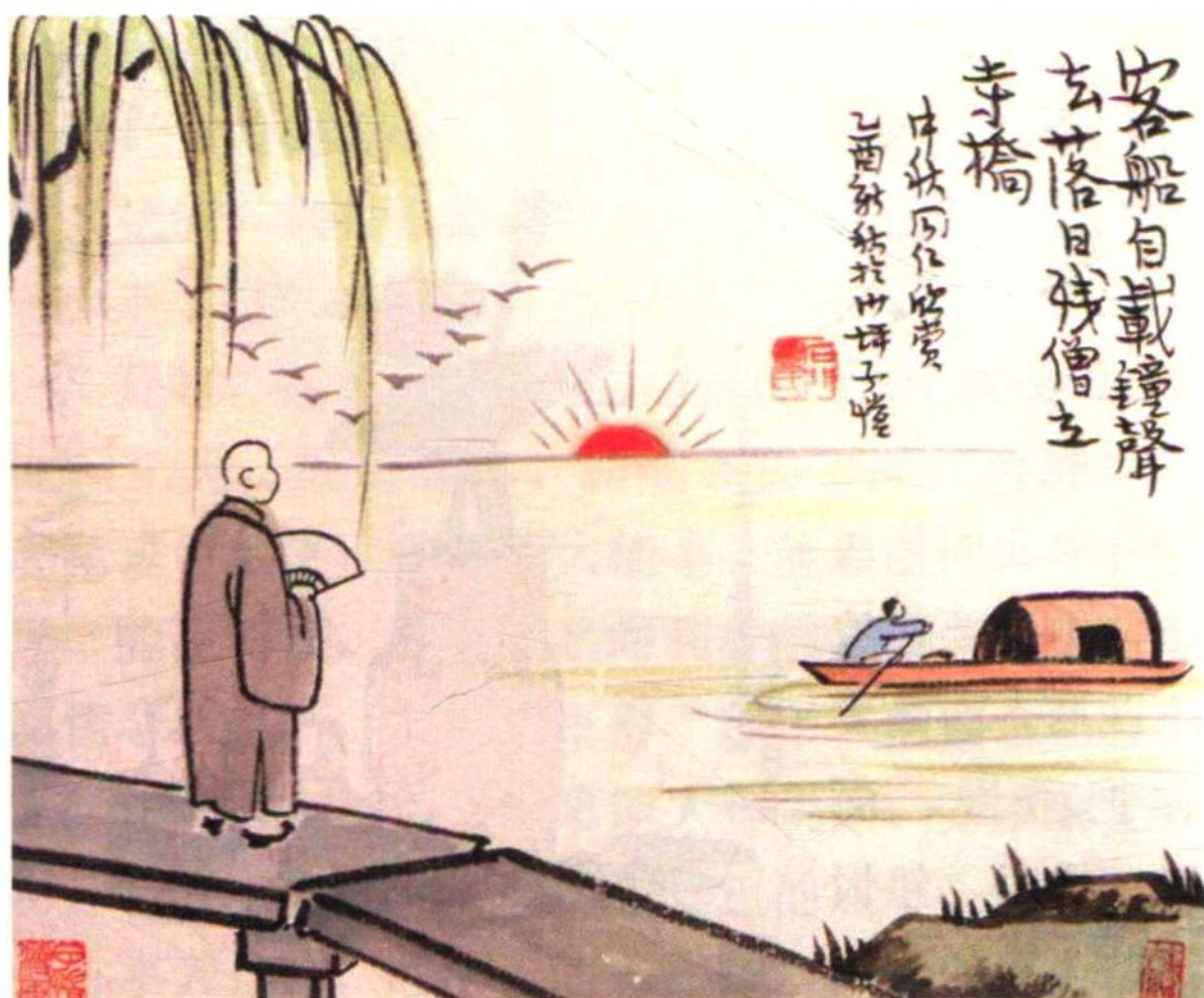
文化、族群、宗教彼此不能互相包容，社会上的贫富悬殊、阶级不平等，才导致种种的对立，这也是当今全人类必须共同面对的问题。要走出这样的困境，只有慈悲与包容。慈悲包容才能唤醒人们的道德良知，社会繁荣进步；才能化解纷争，免去战争毁灭；才能永续长存，促进世界和平。

希望今后我们所有的佛光人，能将慈悲包容的精神，从一己扩及到家庭、社会，乃至全世界、全人类。人间有了慈悲包容，才有可能获得永久的幸福安乐。

三、提放自如是幸福安乐

常听人抱怨：“生活的重担，压得我透不过气来”、“心里的压力、人情的冷暖让我承受不了”，究竟是什么让人的身心不得安宁呢？

人在世间上，会感到压力沉重，往往是因为放不下。比方：一般人从小开始，就经常计较父母对谁的爱比较多；读书以后，常与同侪比较谁的成绩高下；长大后结交朋友，又常挂念朋友会不会看不起自己；经营公司，每天在金钱利益上锱铢必较；



生病了，挂念生死痛苦；老年了，担心无人奉养照顾。

人的心中就是这样百般挂念，担负人我是非、种种的比较计较无法放下。过去曾有一个梵志带了两只花瓶去拜访佛陀。一见面，佛陀就对他说：“放下！”梵志依言放下手中的一只花瓶；佛陀又说：“放下！”他又放下另一只花瓶。佛陀还是说：“放下！”

梵志心中
感到不解，说：

“我手中的东西
都已经放下了，
你还要我放下
什么呢？”佛陀
说：“我叫你放
下，不是要你放
下花瓶，而是要
你把傲慢、骄
瞋、嫉妒、怨恨
这些不善的念头
和不好的情绪，都要统统放下。”



我经常比喻，做人要像一个皮箱，当提起时提起，该放下时放下。当提起时，应该勇敢承担，要有“舍我其谁”的发心与使命感；该放下时，也要随顺因缘，坦然放下。能放下，便容易再提起；肯向前跨一步，就会有前途。

有一只小狗整天追着自己的尾巴转圈子，大狗看见了，就问他：“你在做什么？”小狗说：“有人