

星云大师 · 著

待人好

星云大师妙谈人生

中国出版集团
现代出版社

星云大师 · 著

待人好

星云大师妙谈人生

版权登记号：01-2014-6155

图书在版编目(CIP)数据

待人好 / 星云大师著. —北京：现代出版社，2015.5

(星云大师妙谈人生)

ISBN 978-7-5143-3118-9

I. ①待… 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(2015)第061004号

本著作物简体版由香海文化事业有限公司授权中国大陆地区（不包括台湾、香港及其它海外地区）出版。

待人好

作 者 星云大师
责任编辑 张 霆
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264（传真）
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 19
版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-3118-9
定 价 39.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

目 录

吃饭也是修行

引言 / 003

一口菜根香，胜嚼酒肉饭 / 004

吃没那么重要，修心才重要 / 007

吃素以慈悲为本，方便为门 / 010

素食对人好处多多 / 013

本着清净胸襟，随缘度日 / 016

完全做到“不杀生”并不容易 / 019

一念嗔心一念慈心 / 022

从神权、君权、民权到生权 / 025

不贪心不计较，吃饭也是修行 / 028

吃素不要吃得古怪 / 030

素菜怎样做才好吃 / 032

自然就是人心、天命和真理

引言 / 039

环保从心灵“正见”做起 / 040
地球生病了要为她疗伤 / 043
惜福、惜物、惜生 / 046
不恃不求，是至上的幸福 / 049
开佛法之源，节贪嗔之流 / 051
在日常生活中落实环保 / 054
资源回收，福报如山 / 057
若菩萨欲得净土，当净其心 / 059
许多高僧大德都是环保专家 / 064
自然就是人心、天命和真理 / 067
地球不属于我们，我们属于地球 / 070

最重罪业无过杀生

引言 / 075
最重罪业无过杀生 / 076
杀生罪如何论定？ / 079
恶言厉色也能伤人于无形 / 083
如何过正业、正命的生活？ / 087
佛教徒可以参政、参战吗？ / 091
执行死刑算杀生吗？ / 095
随缘放生，积极护生 / 099
诸功德中，不杀第一 / 103
以“五戒”治国平天下 / 105

希望，是人生最宝贵的财富

引言 / 109

人类的历史是一部经济史 / 110

天无绝人之路，自助者天助 / 114

内外都要开源节流 / 118

利和同均，缩小贫富差距 / 121

发展经济必须兼顾生态保护 / 124

最好的慈善是文教合一 / 127

布施的“舍”与“得” / 130

过“正命”的经济生活 / 132

金钱是弘法修道的资粮 / 135

有钱是福报，用钱是智慧 / 139

放对地方就是天才

引言 / 145

“要什么有什么”会要不到未来 / 146

人最大的毛病莫过于不肯认错 / 148

善用假日放松身心，增广见闻 / 151

友有四品，如山如地者近之 / 154

怎么收获，就要怎么栽 / 157

社会大环境造就“问题少年” / 160

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒 / 162

心量有多大，世界就有多大 / 165

每个小孩都有关心人的潜质 / 167

放对地方的就是天才 / 169

女性的觉醒

引言 / 175

男女各一半，平等无差别 / 176

美丽是女人天生的力量 / 179

女人以柔为专长，柔能克刚 / 182

赞美太太是先生的责任 / 185

女人要开发自己的心灵空间 / 189

用爱再去把爱赢回来 / 192

婆媳关系如跳探戈 / 195

内在美胜过外在美 / 198

夫妻不和不和好聚好散 / 200

淫杀二业乃生死根本 / 202

巢“空”了，生命何“空”之有？ / 204

女性的觉醒 / 207

家即是心之所在

引言 / 215

家即是心之所在 / 217

三代大家庭社会小乾坤 / 220

“养儿防老”过时了 / 224

孩子的问题常常源自父母 / 228

阴阳和合，万物生长 / 231

夫妻平等从财产开始 / 234

缘聚则合，缘散则灭 / 236

法入家门，家暴即犯罪 / 239

真正的残疾是心中没有慈悲 / 243

拿什么做传家宝？ / 246

欢喜、知足是无价之宝 / 249

莫把信仰建立在贪求上

引言 / 255

人是宗教的动物 / 256

你欢喜的就是最好的 / 258

有偶像才能见贤思齐 / 262

能分能合，才合乎中道 / 265

宁可正而不足，不可斜而有余 / 269

未证谓证，就是外道 / 272

莫把信仰建立在贪求上 / 274

“人间佛教”是发展方向 / 276

人有诚心，佛有感应 / 279

宗教师的“八正道” / 282

附 录

星云大师传奇的一生 / 287

星云大师的人间佛缘 / 294



吃饭也是修行

引言

肉食普遍被认为是富裕生活的食物，因此，生活贫困的地区，往往连年过节时才能吃到肉。但是时代走到今日，社会发展迅速，天天如同过年，于是有愈来愈多人在饮食上，不再以饱足为目的，更多时候是以自然、健康、营养为取向，所以也造就了素食成为 21 世纪的饮食新潮流。

“素食”在中国是荤食的对称；在日本，称为“精进料理”；在西方国家，叫作“健康食物”，从不同国家对“素食”名称的诠释，即可看得出素食对现代人来说，是有利身心的饮食观念。

一般人经常会将佛教与素食画上等号。学佛是不是一定要吃素呢？吃素，确实比较接近道德，也可增加慈悲心、柔软心、耐力，但吃素的重点并不在于吃菜或吃肉，而是拥有“素心”，心能清净、慈悲才是最重要的。

一口菜根香，胜嚼酒肉饭

许多人把素食视为信仰佛教的指标。其实，佛教最早从印度传入中国时，并没有规定僧人不许食肉。《大般涅槃经》里，佛陀言：“食肉者，断大慈种。”于是后人为了实践慈悲精神，而倡导吃素。一直到了南朝，梁武帝出于悲心，制定《断酒肉文》，提倡僧伽全面食素，并鼓励在家信众学习，自此，佛教与素食的关系才更加密切。

素食之所以能流传是受到中国儒家思想的影响。儒家主张仁爱、提倡孝道，孟子说：“见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉，所以君子远庖厨。”此外，父母过世服丧期间，子女布衣蔬食，禁断酒肉；甚至遇上重大祭典时，人们也要斋戒沐浴，以示对神祇的敬畏。佛教传入中国之后，“戒杀放生”的观念与儒家“仁爱”思想结合，也使得素食风气更加兴盛。

佛陀时代，出家弟子过的是托钵乞食的生活，不拣别托钵的对象，也没有饮食上的禁忌。现在的南亚、中南半岛一带如斯里兰卡、泰国、缅甸等南传佛教国家，仍恪守原始佛教托钵乞食的制度，信徒供养什么就吃什么，岂能选择吃荤或吃素？西藏地区由于地处严寒，蔬菜无法生长，喇嘛们平日也都以牛羊作为主食，更不可能选择素食，否则生命无法维持，又如何修行学道呢？现在的日本，佛教虽然很普遍，但是寺庙并不崇尚素食；禅门里有名的六祖惠能大师

在猎人群里，吃的也是肉边菜。所以，学佛不是只为了吃素，真正的学佛，“吃”并不是重要的问题，心意清净才是最重要的。如果满口的慈悲、仁爱，心里却充满着贪、嗔、邪见，就是终日吃素也违背良心啊！

记得三十多年前，素食并不普遍，在近十个钟头的南北交通往返途中，用餐成了重要的问题，因此我在台湾彰化建了福山寺，方便往来的信徒吃饭。如今素食已逐渐成为趋势，就全世界来说，不仅中国佛教徒吃素，有许多非佛教徒的神父、牧师也吃素。尤其近年来西方社会吃素的人越来越多，不一定都与宗教信仰有关，大部分是基于卫生、健康习惯的理由而选择吃素。在印度，所有铁路餐厅都有提供素食；在美国，比萨、汉堡原本以肉馅为主材料，现在也有素食材料；台湾更是到处都可以见到素食餐馆。为了回馈十方大众的成就，佛光山在全球各道场设立“滴水坊”（取“滴水之恩，涌泉以报”之意），并与美术馆、书局结合，除了提供素食餐点，更充实信众的心灵世界，也获得广大回响。举凡这些现象，都说明素食对人类具有很大的影响力。

吃荤、吃素是个人的生活习惯，有的人以荤食为主，有的人以素食为主，有的人荤、素不计；但是基于“不断大悲种”的理念，佛教劝人不要杀生，即是为实践佛陀的慈悲精神。明朝陶周望有首诗说：“一指纳沸汤，浑身惊欲裂。一针刺己肉，遍体如刀割。鱼死向人哀，鸡死临刀泣，哀泣各分明，听者自不识。”生命很可贵，“山珍海味”是多少生命的牺牲，如果让它们安全地生存下去，不是一件很美好的事情吗？我们何必为了自己的口腹之欲而让动物受苦呢？更何况吃饭，也不一定要珍馐美味，所谓“一杯清和茶，胜喝

琼玉浆；一口菜根香，胜嚼酒肉饭”，即使是青菜萝卜也能饱腹啊！

学佛之后若能吃素当然最好，倘若因为家庭、工作环境等因素不能吃素，可以选择初一、十五或六斋日吃素，或是选择肉边菜、三净肉。无论是荤食还是素食，最重要的是要带着一种感恩心、惭愧心来吃。想想，牛一生辛苦地为人类耕田、拉车，甚至死了之后，它的皮、肉还被拿来利用，它如此地把一生都奉献给人类，难道我们连一点惭愧、感恩的心都没有吗？为了自己的贪欲而拆散别人的骨肉已经很残忍，有的人还说我要吃猴脑，活鱼二十吃、三十吃，不断在吃的方法上面研究，似乎有些过分。

有很多人顾忌皈依之后是不是就要吃素，其实，皈依三宝是信仰的问题；素食是生活的习惯、生活的观念，是道德上的问题。佛教提倡素食，用意是让发心信佛、学佛的人都能够拥有“素心”；心地清静、善良、简朴才是最重要的。

吃没那么重要，修心才重要

佛教徒吃素主要是为了长养慈悲心，然而生物学这样定义：“凡是会繁殖、生长、死亡的就是生命。”于是有人问：“猪、马、牛、羊会繁殖、生长、死亡，青菜、萝卜也一样会繁殖、生长、死亡，为什么你们不吃动物，只吃植物呢？这样就是慈悲吗？”这个问题也是我年轻时曾经产生的疑问：“吃素，青菜、萝卜也有生命，它也要活命，我怎么可以吃它呢？不吃猪、马、牛、羊，却吃青菜、萝卜，实在是五十步笑一百步，吃素还是不究竟啊！”又有人说，蔬菜之所以能吃，是因为它不会流血，而动物会流血，所以不能吃它。试问虾、鱼、螃蟹不会流血就可以吃吗？

其实，植物的生长、繁殖、死亡是物理现象，不是心理现象。佛教徒对“生命”的定义，不在于表相上是动物、是植物的区别，而在于有无心识反应。例如：鸡、鸭，你要杀它，它会有心识反应，会恐惧害怕；你吃青菜、萝卜，它只有物理的反应，没有心识反应。就以一般人都会有的同情心来说，摘取一片植物的叶子和杀死一只动物的心情，毕竟还是不同的。

此外，杀害动物是断其命根，一旦死亡就没有再生的能力，而植物只要再播撒种子，就可以延续生命，甚至大部分的蔬菜、水果，平时如果不去采收、修剪枝叶，明年就无法长得好。所以，佛教

认为吃植物比较没有所谓慈悲与否的问题，但是吃动物就有所顾忌了。

佛教徒在吃饭时要作五种观想，称为“五观想”：

计功多少，量彼来处；

忖己德行，全缺应供；

防心离过，贪等为宗；

正事良药，为疗形枯；

为成道业，应受此食。

所谓“吃现成饭，当思来处不易；说事后话，唯恐当局者迷”。无论食素与否，人们每天能有饭菜吃，是经过农夫种植、工人碾制、商人販售，乃至阳光、空气、水分等因缘所成就。因此，吃饭时最重要的还是要以一颗感恩心来受食。

有人问，素食者吃菜不成问题，那么吃鸡蛋可以吗？其实，想吃的人，总是会为自己找理由；说不可以吃的人，认为鸡蛋可能有生命，所以不吃。有人说：“现在的蛋都是饲料鸡所生，没有生命。”甚至有些出家人喜欢吃鸡蛋，并且自嘲地说：“内无骨头外无毛，有无生命谁知道，老僧带你西方去，免在人间受一刀。”似乎这么一想，也就比较能吃得心安理得。

佛教的戒律里，有一条叫作“讥嫌戒”，就是要避免遭人讥讽、嫌疑。偶尔会有人好意地对我们说：“现在的菜很贵，吃鸡蛋很便宜，吃啦！不要紧啦！现在都是饲料鸡生的蛋，没有生命的。”话虽没错，但是一个出家人如果坐飞机、坐火车的时候吃鸡蛋，逢人就要解释：