

老百姓的佛学枕边书

听星云大师

谈人生

精
版

陈南◎编著

中国友谊出版公司

一本好书

畅销经典

一生相伴

让亿万心灵受益的精神读本

佛学宗师最精华的心灵物语

- ★ 品味佛法至理 开示生命智慧
- ★ 洞悉生活事理 透悟人生真谛

听星云大师

谈人生



陈南◎编著



中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

听星云大师谈人生 / 陈南编著. — 北京: 中国友谊出版公司, 2010.8

ISBN 978-7-5057-2780-9

I. ①听… II. ①陈… 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(2010)第 161884 号

书名	听星云大师谈人生
编著	陈南
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市通州富达印刷厂
规格	700×1000 毫米 16 开 16.5 印张 240 千字
版次	2010 年 10 月第 1 版
印次	2010 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2780-9
定价	28.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

前言

FOREWORD

星云大师是佛中的智者，他一生弘扬佛教，六十年佛门生活让星云大师拥有了慈悲的心肠、平和的心态和积极的人生观。他教化宏广，有来自世界各地的出家弟子千余人，信众更是多达百万人。他倡导“欢喜与融合、同体与共生、尊重与包容、平等与和平、圆满与自在”等观念，让佛教成为生活乐趣的人间佛教、财富丰足的人间佛教、现世净土的人间佛教。推行人间佛教，实现佛教现代化可以说是星云大师的毕生追求。星云大师以佛教精义为根底，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。

“持平常心，参生活禅”，放下心上所有烦恼事。星云大师所倡导的人间佛教，是向佛陀本怀精神的回归，更是佛教因应现代社会的方便施設。他“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”。媒体评论说：“如今的星云大师，不只属于佛光山，不只属于台湾，不只属于中国，已经是全世界、全人类的宝藏。”

在这婆娑世界，不少人显得尤为浮躁，他们似乎很难找到人生的正确方向，不知道如何去安顿自己的心灵和生活。

基于此，笔者将星云大师的智慧精华编撰成书，让更多人聆听法师的教诲。读者可以一边阅读书中最生活、最有趣的故事，一边体味大师最哲理、最智慧的话语，从而解开生活的难题，走出人生的困惑。

目
录

第一章 发挥潜能，开悟人生

每个人都有无限的潜能，就像能源藏在海底、藏在深山里，
需要开发才能显现出来。——星云大师

· 看到自己的价值	003
· 救世主就是自己	005
· 找好自己的角色	007
· 获得身心的健康	009
· 把自己适当看高一点	011
· 敢说“我是第一！”	013
· 活出每天的精彩	015
· 做一个博学的人	018
· 养成勤学善思的习惯	020
· 找到自己，认识自己	022

第二章 生活随缘，幸福一生

“不变随缘，随缘不变”，重视随缘的生活才能随时自在重视不变的生活，才不会产生波动不已的恐惧。——星云大师

- 别以为自己很重要 027
- 人生何必太贪心 030
- 健康是幸福生活的根基 032
- 简单生活才是最好的 036
- 对生活不要苛求太多 038
- 拿得起，放得下 041
- 降低一分渴求，得到一分幸福 043
- 祸莫大于不知足 045
- 在平淡中感受生活 047
- 放旷达观，才能怡然自得 050
- 天堂地狱一念间 052
- 培养正确的人生观 054
- 生命在于一个“活”字 057

第三章 完善生命，获取人生财富

我们要离一切相，离我相、人相、众生相、寿者相，不被迷惑，不计胜负，进而臻于安身立命的境界。——星云大师

- 财富不是唯一 063

· 不要落入财富的陷阱	066
· 无财便是福	069
· 守义而富且贵	071
· 钱因人而有罪	073
· 君子爱财，取之有道	074
· 积聚金钱不是最重要的	076
· 有了外财，还要有内财	078
· 自由比金钱更重要	080
· 名利如浮云，还是放下好	082
· 走出安逸这个人生的陷阱	085

第四章 懂得与俗人交友，学会在俗世中处世

俗云：“做人难，人难做，难做人”，一点也不假。不过，如果我们懂得做人的道理，并且如是奉行，似乎也并不难。第一，信心进步道业增；第二，贪嗔净化学业成；第三，做人圆融怨尤少；第四，口常赞叹福德全。——星云大师

· 以君子为友	091
· 真诚相待才有真朋友	093
· 明断是非，不随意招摇	095
· 多交朋友，找到贵人	098
· 学会自我推销	100
· 善用“和”字处理关系	102
· 志不同不相与谋	104
· 妒贤嫉能等于排除自己	106
· 毋形人短，不持己长	108

· 拒绝他人要有方法	110
· 学会做谦虚人	114
· 发挥承诺的巨大力量	115

第五章 让家庭幸福，是人生最大的福报

家庭里的每一个成员要想获得别人的尊重，自己必须先以慈悲心尊重他人，就是每一分子都要有爱。——星云大师

· 像朋友一样对待爱人	121
· 孝顺父母，关爱老人	124
· 合理地教养子女	126
· 给爱一分空间	128
· 别让感情错位	132
· 在婚姻中经营爱情	134
· 把生活营造得更有情调	136
· 让幽默走进生活	139
· 走好婚姻的关键期	141
· 注重家庭生活食与住	143

第六章 职场大自在，工作大欢喜

职场是一个大世界，需要有观音菩萨的大悲、文殊菩萨的大智、地藏菩萨的大愿、普贤菩萨的大行，才能包容天地，登极乐世界。——星云大师

· 明白自己的职业观	149
· 适合自己的才是最好的	152
· 错位了就是垃圾	154
· 有特长才能有位置	157
· 职业定位只须对准一件事	159
· 定位时检视自己拥有的“资本”	161
· 在两难中作出正确的抉择	164
· 不越位是找准职场角色的关键	168
· 理性定位找到适合自己的平台	171
· 理想让人生飞扬	174

第七章 忍一忍平安，退一退路宽

平安方法是：忍一句，祸根从此无生处；饶一着，切莫与人争强弱；耐一时，火坑变作白莲池；退一步，便是人生修行路。——星云大师

· 忍耐是一笔宝贵财富	179
· 忍中有气量，也有力量	181
· 文武之道，一张一弛	183
· 忍一时风平浪静，让一步海阔天空	185
· 受辱之时，要勇于忍	188
· 百忍自无忧，该清醒时要清醒	191
· 低调是我们步入社会的必然要求	194
· 贵在“难得糊涂”	196
· 心清而形浊	198
· 无上功德在于忍	200

· 人要学会以柔克刚	202
· 忍让为进，吃亏是福	204

第八章 细节改变命运，小事决定人生

经济上，一块钱可以改变我们的命运；语言上，一句好话可以改变我们的命运；功德上，一件善事可以改变我们的命运…… ——星云大师

· 成功从微笑开始	209
· 勿以恶小而为之	210
· 细节蕴藏着巨大财富	213
· 做事不在于急在于细	215
· 在小事上做文章	217
· 做好每一件事	218
· 千万不能因小失大	221

第九章 超越俗世，圆满人生

世间上，没有什么是真的“欢喜”的，欢喜是自己创造出来的，要将自在的生活创造出来，就需要一种随时随地的修行，这样，你就能超越俗世。——星云大师

· 在苦乐中寻觅生活	227
· 心无外物，不随情动	230
· 多怀慈悲心，一切皆美好	232

· 懂得在直中取弯	234
· 在困境历练出真实自我	236
· 学习充盈智慧，实践丰满生活	238
· 每日做到珍惜，每天过得踏实	240
· 日出有日落，荣枯皆生活	243
· 不要拥有太多，只要有用即可	245
· 时光短暂，保持不衰老的心	248
· 不如意常八九，随意而安	250



第一章

发挥潜能，开悟人生

每个人都有无限的潜能，就像能源藏在海底、藏在深山里，需要开发才能显现出来。

——星云大师

看到自己的价值

我们自己平时应该不断地衡量自己、评估自己，看看自己能发挥多少潜能，能尽多少力量。自己不必有所保留，也不必有所顾忌，只要客观地评估自己，然后尽情地发挥自己。

——星云大师

在星云大师看来，只有肯定生命价值才能发挥自我的潜能。他说：“我们的生命有无限的价值，我们不要以为自己只有五尺、六尺之躯，能有多少能力？能有多少作为？其实生命里面有无限的价值，即使小小一个平民百姓也能旋乾转坤，有时小兵也能立大功。所以我们要肯定自己，相信自己，可以为国家社会做出很大的贡献，为自己成就很大的事业。”

生命是一种存在，存在本身就是价值，活着本身就是意义。生命的意义在于进步和奉献，在于不断的提升生命的境界，改善体制，改善心智，同时竭力服务社会，帮助他人实现生命的超越，也成就了我们的人生价值。人生的价值是一种过程，这个过程是生命长河的一个片段，生命长河是由生命价值的存在组成和表现的，人生价值的意义在于表现、延续生命长河，不断地把自己的价值展现出来。

佛说，无上佛法誓愿学，无上佛道誓愿成。其实，每个人都自己的价值，有的人看到了自己的价值而有的人没有看到自己的价值。雁过留声，人过留痕。生命存在的地方就会有它的痕迹，哪怕匆匆逝去，只有看到自己的人生价值，生命价值得以体现，才能够创造人生的辉煌。

草木荣枯才一春，人生匆匆仅一生。生命是宇宙中最伟大的奇迹，不管

我们能存在多久,我们都应该好好的生活,去看去听,去想去感觉,去拥抱这个世界,尽我们所能去了解我们的人生价值。

有一个佛经上的寓言,说明了只要看到自己的价值,每个生命都能发出它的作用和光芒。

有一天,一只老鼠掉进了一只桶里,怎么也出不来。老鼠吱吱地叫着,它发出了哀鸣,可是谁也听不见。可怜的老鼠心想,这只桶大概就是自己的坟墓了。正在这时,一只大象经过桶边,用鼻子把老鼠吊了出来。

“谢谢你,大象。你救了我的命,我希望能报答你。”

大象笑着说:“你准备怎么报答我呢?你不过是一只小小的老鼠。”

过了一些日子,大象不幸被猎人捉住了。猎人用绳子把大象捆了起来,准备等天亮后运走。大象伤心地躺在地上,无论怎么挣扎,也无法把绳子扯断。

突然,小老鼠出现了。它开始咬着绳子,终于在天亮前咬断了绳子,替大象松了绑。

大象感激地说:“谢谢你救了我的性命!你真的很强大!”

其实,每个生命都有自己绽放光彩的刹那,即使一只小小的老鼠,也能够拯救比自己体型大很多的巨象。故事中的这只老鼠正是星云大师所说的“有价之人”,一个真正有价值的人,即使别人看不到他,他依然具有自己的价值,他依然会在自我的生命之旅中将智慧的种子撒播到世间各处。

有一句话说:“在命运向你掷来一把刀的时候,你可能会抓住它两个地方:刀口或刀柄。”如果你选择抓住刀口,那么它就会割伤你,甚至使你送命;但是如果你抓住刀柄,你就可以用它来劈开一条属于自己的大道。因此,当遭遇到命运的大障碍时,你要抓住它的柄,换句话说,你要诚实评估自己,不要被眼前的困难吓倒。星云大师说:“我们自己平时应该不断地衡量自己、

评估自己，看看自己能发挥多少潜能，能尽多少力量。自己不必有所保留，也不必有所顾忌，只要客观地评估自己，然后尽情地发挥自己。”

人的价值犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比，这是佛祖赋予每个人均等的能力。我们每一个人都有一座潜能金矿，不论是何种潜能，一旦你开始运用，就会如同启动开关按钮般，立刻在心底涌起某方面的自信，从而做出意想不到的成绩。这就是说，不是我们不能够走向成功，只是因为我们还没有把自身的价值发挥出来。任何人，只要发挥出了足够的价值，就能成就一翻惊天动地的伟业，就能够走向人生的巅峰。

救世主就是自己

人往往沉迷于世间物欲，迷惑于世间的情感，把自己的真心水性蒙蔽了。现在我们要清除自己心灵上的尘埃、污秽，要涵养我们清净的心灵，如此才能把自我的潜能显现出来。

——星云大师

在现实生活中，有大部分人面对激烈的竞争时，常常显出措手不及的惊恐状，在他们的心里总是有着这样的想法，“我能打倒他吗？”“我比他有实力吗？”等等。他们在面对强手时始终觉得自己是一个弱者，所以，随时都有可能被迫退出成功舞台。

星云大师告诉我们：“人往往沉迷于世间物欲，迷惑于世间的情感，把自己的真心水性蒙蔽了。现在我们要清除自己心灵上的尘埃、污秽，要涵养我们清净的心灵，如此才能把自我的潜能显现出来。”

人生的有些失败，是自己放弃的结果。放弃的原因，可能是缺乏自信，也可能是把问题看得过于大，这些就是被星云大师称为“心灵上的尘埃、污秽”，它让人发挥不出固有的能力，从而失去成功的机会。所以，星云大师积