

一本书读懂

星云大师

致远◎编著

星云大师，曾独行于一条被世人遗忘的小路，攀登了一座别人无法企及的高山，站在山顶的这一刻，他慈悲安详，对所有顶礼膜拜的人坦言：「我是一步一步往上爬的，不是一步登天的。」



一本书读懂

星云大师

致远◎编著

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂星云大师 / 致远编著. —沈阳: 辽宁
教育出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5382-9028-8

I. ①—… II. ①致… 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 214987 号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
北京慧美印刷有限公司印刷

开本: 710 毫米×1000 毫米 1/16 字数: 260 千字 印张: 17.5 插页: 8
2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 徐悦 吴璇 责任校对: 刘璞
特约编辑: 宋美艳 封面设计: 丁威静

ISBN 978-7-5382-9028-8

定价: 28.80 元

前言

无论你是否信佛，这本书都是让你心灵安静的一滴甘露。

诚然，佛的主要观点是生命无常，红尘是虚，一切皆空。

那么，生命无常、一切皆空的观点正确吗？

从本质上说，没什么不对，金钱、名誉、家庭都不能成为终极意义。但是，让人们放下金钱、名誉、家庭行吗？

其实不行。

正如世界上的一切物质都是由分子、原子组成的，而我们在生活中接触的，并不是直接接触分子、原子，而一定是分子、原子的不同组合形态。

例如一朵花或一片树叶，组成它们的分子、原子可能区别并不大，但是，一朵花，一片树叶，躺在我们手心的感觉却完全不同。因此，对于社会中的人来说，即便生命无常、一切皆空是真理，也不可能让每个人都按这样的真理去生活。

世俗红尘依然是绝大多数人不可能离开的地方。所以，星云大师提倡“人间佛教”，以出世胸怀做入世事业。正如他所自言：“人间佛教，不但早在我心里，在我的行为里，也时时在我的思想里。”

星云大师讲的“宽心”不是教人去吃苦，而是叫人懂得佛教的道理，去排解痛苦。

星云大师讲的“舍得”不是消极者的避难所，而是让你通透地看清人生，把积极带入你的生命。

星云大师讲的“厚道”告诉你，佛不只是禅坐、研究或仪式，还是一种日常生活和存在的方式。

因此，一切生命的主要本质是心，而心的本性则是清净、安详、圆满的。心就是佛。心只要不受外界环境和情绪的压力，就可以变得更安详、开放、睿智、空灵。

星云大师以自己的慈悲，为我们准备了一个可行的良策。

他说：“一天当中，我们起码应该保有十分钟的宁静，让精神有喘一口气的闲暇，有一个可以让阳光照进来的间隙。在一年当中，都市里的人们至少要有一个月的安静生活。”

星云大师乃方外之人，全无私心杂念，所以对世事看得透彻，将佛教义理生活化，本书对于大师的人生观、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。

不可否认的是大师的作品很多，对于很多读者来说可能存在选择上的疑惑，本书是将星云大师对于生活中最常见问题的观点做出归纳，在一个个小故事中，让你恍然开释，一切都为了让你的心灵得到安宁和舒适。

祝福翻开本书的你，因为阅读而心神安定，波澜不惊。

第一章 定不在境，心安才是家

富足来自于知足	2
惜言，远离是非	5
外财固然好，内财更微妙	7
无惧讥谤，自在逍遥	10
在不同的境遇里锤炼自己	13
安于当下，不预支未来的苦恼	16
修炼宁静，沉入空寂境界	19
学会调气：生气不如争气	21
忍耐：无敌的力量	24
不畏苦，靠近甜	27
逆境更平和，一切都是好安排	29
天地在心中，何处不春风	32
吃得菜根香，安然无烦恼	35

第二章 爱的真谛，升华为慈悲

怎样选择你的终身伴侣	40
太会算账的人，不聪明	42
体贴：夫妻感情的强力胶	45

相互尊敬，别做家庭“警察”	48
包容爱好，改变不如适应	50
以不变之心看待不圆满	54
婆媳之间，有技巧地跳探戈	56
沟通是幸福夫妻的秘密	59
女性在婚姻之外，更要有生活	61
当放下时则放下，善忘就是福	64
家庭和谐，孩子快乐	66
把独立给孩子做礼物	68
做好榜样，身教重于言教	71

第三章 有舍有得，圆融处世之道

得失一时，理想一生	76
少有好处，让你远离压力	79
少抱怨，就多一份欢喜心	81
舍去功利心，自然生回报	84
舍急求稳，方成大器	86
不比较，不计较，远离烦恼源	89
输赢得失间，破除执著心	91
舍给他人，就是给自己	93
懂得加减法，人生永不绝望	96
敢于认错，必有大得	98
去固执，勤修正	101
超越得失，快乐是本分	103
远离偏见，灵活变通	105

第四章 一张一弛，用工作来滋润生活

心情喜悦去求职	110
做一个永远有办法的职场人	112
简单的言辞智慧	115
办公室的低调是福	117
不过一碗饭的跳槽经	119
好人，更要有用	122
勤奋就是职场人的运气	124
赢得信任，拉长职场生命线	126
零散时间利用好，工作开始大步跑	128
职场压力的天敌：本领和智慧	130
再忙也要回家吃晚饭	132
改变惯性，职场多姿多彩	134
效率优先，对结果负责	136

第五章 身心自在，自然养生

破茧而出：卸去尘妆看自己	140
生活质量高，养生效果好	142
慢一点儿，乐一点儿	145
跟星云大师学做“养生菜”	147
怎么吃，最健康	149
学会真正地享受生活	151
怎样长寿三百岁	154
戒“瘾”自救，生命更久长	156
微笑解压，活力无限	158

换颗心，乐逍遥	161
走路，轻轻松松出健康	163
韧性，让生命有弹性	165
以气养生，让自己喘口气	167

第六章 修炼好心态，赢得好人缘

世界之大，我最快乐	172
被人利用是享受	174
想幸福，就要让仇恨远离自己	176
说话助人，一门永远学不完的学问	178
请客吃饭自有大乾坤	181
平常心看他人，人人是好人	183
让空杯心态做自己永远的朋友	185
能自制，就能化险为夷	187
给他人留余地，为自己守心安	189
怨亲平等，化敌为友	191
多听他人需要，是你的福气	193
误会常在，给别人一个解释的机会	195
远离谣言，是非不入心	197
让心灵成为你的另一双眼睛	199

第七章 厚道无难事，成功一念间

生活本寻常，吃苦如吃补	204
不取巧，守本分，终能精通	206
不逐虚荣，能者务其实	209

等待成功，如同水到渠成	211
不争一时，长远心无敌	213
打磨个性，终成圣贤	215
合作分工两不误	217
把握当下，远离拖延	220
从微不足道开始建立大成就	222
更新自己的大脑	224
能者，机会自己造	226
用忧患意识健全自己	229
读活书，扩大自己的格局	231

第八章 不畏世俗，一炷香中另一世界

世事无常，心中无怕	236
上台下台皆欢喜	239
我选择，我心甘情愿	241
自我健全，战胜干扰	243
镇定自若，不被打倒	246
不生气，成大器	248
无求品自高，人生不可失威严	250
钱花了才是自己的	253
真正的慧眼与慧心	255
不捆绑别人，自己才自由	257
做敏感的智者	259
费力赚利，不如轻松赚欢喜	261
做主人，不做仆人	263

第一章 定不在境，心安才是家

乐是什么？就是能自在、安心、平安，获得欢喜，获得逍遥。

——星云大师

富足来自于知足

生命是一件简单的事。

星云大师曾经讲过，人的欲望像个无底的黑洞，永远没有填满的一天。一个人即使赚了亿万财富，心被贪欲驱使，生活也享受不到富足的快乐。

那么真正富有的人是谁呢？答曰：“富而不知足，是亦为贫苦。虽贫而知足，是则第一富。”这样的人，才能守住自己的家园，才有家。

现代人，常常难以自安，因为幻念无穷无尽，欲望无际无涯。所以，难以享受到这样的感觉——自己的生命如江面一叶扁舟，上面无所承载，无欲望之沉重，随心而行，轻松逍遥。反而，人们的心灵因附带和承载的东西太多，如双溪舴艋舟，载不动，许多愁。

吕洞宾云游四方的时候，来到太行山东南角下的一座小镇，见一家客店的女主人在无精打采地搓草绳。上前一问，原来这位女店主开店却没人住，

终日愁眉不展。

吕洞宾心存善念，就说：“让我住到您的店里来吧！一个月后您就发财了。”女店主高兴地答应了，转眼二十多天过去了，女店主再也忍耐不下去了，一天早上趁吕洞宾正要外出之际上前拦住他：“你说住进我的店能让我发财，眼看一个月快到了，账上不见分文，这样下去，我只有饿死了！”

吕洞宾眉头一皱，说：“你后院水井已经变成酒泉，用时你就可以去打了。”女店主一听，马上跑到后院，果然酒香扑鼻，向井里一看，果然，美酒四溢，还咕嘟咕嘟冒泡。女店主赶忙打上半桶一尝，真是浓香芳醇的美酒。从此，她把旅店改成酒店，买卖十分兴隆。

日月如梭，三年一晃过去了，吕洞宾又来到这个小镇上。只见他三年前住过的小店铺已全部翻新，几个卖酒的伙计进进出出，打发着各处来的顾客，非常忙碌。吕洞宾问女店主：“你还认得我吗？”女店主一怔，忙起身满面春风地招呼他。

吕洞宾接着问：“现在发财了，你该满意了吧，还缺什么吗？”本以为女店主会非常欣喜地接受现在的生活，没想到听了吕洞宾的话之后，她还是一脸愁容，摇摇头说：“要说缺的东西还多着哩：猪缺个圈，牛缺个槽，马棚还缺把挖料勺。”

吕洞宾听了哭笑不得，把拂尘一甩，正色唱道：“登了金銮殿，还想上天桥，井水做酒卖，还说牛无槽，人心不足蛇吞象，无底的胃口填不饱。酒泉该干了！”说罢，扬长走出店外。

女店主忙跑到后院一看，果然酒井干涸了。后来，没过几年，女店主又以搓草绳为生。

人人都听得懂这个故事，却很少给自己一点时间来思考这个故事。我们夜不能寐，是不是也像那个女店主一样，只是因为一颗不知足的心。树

欲静而风不止，万物不得安宁——鸡为了一把米而吵嚷；老鼠为了粮食而费尽心机；就连美丽的孔雀也可能为了炫耀而争宠……人同样如此，学生为了超过别人而奋斗；员工为了更好的职位而拼命；商人为了更大的利润而算计……

所以，佛法普度众人，星云大师说，纵使过着清贫的生活，只要觉得心安，日日都是花红柳绿。倘若坐拥华夏的巨富，不知回馈社会，福泽大众，身陷贪欲，怎能听到清脆的鸟语，闻到芬芳的花香？

如何才能让我们知足，如何才能让生命之舟毫无负累，倏忽之间，划过千万重人生的高山险滩？

星云大师给了现代人这样的建议，一个人不必以拥有很多物质为满足。试看天上的日月星辰，其数无量，可以供我们自由欣赏；宇宙自然界的花草树木，争妍斗丽，可以供我们随意观看；东西南北的道路，任你奔驰；士农工商各阶层，随你交往。

这是一种多么豁达的胸襟。

这也是生活的真实，无论多富有，我们只能用短短一生的时间来享受，无论多富有，都比不上快乐和幸福的甜蜜感。

郁闷困惑的时候，不要为我们得不到的东西而痛苦，多拿出一点时间清点一下自己的拥有：衣食无忧、健康的身体、生命的安康、爱自己的人、自己爱人的能力……每个人都会发现有值得自己微笑的事情。

不妨让我们此刻，从日常的修行开始，用一颗知足心，感念我们的得到，感恩于我们的富有，细心观察天地的赐予。认真观察一朵花的美丽，拿出一点点时间去观察星空的奥秘，多留一些空间给自己，与自然亲近，会让物质的欲望逐渐减少。

在生活中也要注意，不要让攀比赶走了自己的安宁，在和他人的接触中，星云大师说：“若是把富于我者、贵于我者拿来作为比较的对象，自然会心怀不平，生起不知足的意念；所以不妨把贫于我者、贱于我

者拿来和我们对比，则自然会心平气和，如此就不会心浮气躁，痛苦郁闷了。”

无论是谁，对于赤裸裸来到这个世间的人来说，此外得到的一切都是生命的恩赐。

知足才能富足，这就是安守心灵的秘密。

惜言，远离是非

星云大师曾做了这样的总结：语言，有唠叨，有危言，有狡辩，有贫嘴，有妄言……语言犯的毛病何其多，所以不得不慎言。佛教有一部《维摩经》，讲到文殊言毕，请维摩居士也谈谈，维摩一句话也不说。这就叫“一默一声雷”，他的不言，却道尽千言万语。

结合当下的生活，星云大师指点世人：饶舌的人常常会吃亏，慎言的人，比较不容易受到伤害。

想一想，我们每个人每天都要和形形色色的人打交道，自然免不了语言表达。如果说话随心所欲，不审慎，就会“祸从口出”。生于尘世，谁都无法保证自己会遇到什么样的人，从这个角度来说，没有完美的语言，只有最恰当的表达方式。

也许你的话语没有丝毫的恶意，而在心胸狭窄的小人听来你的话就是妒忌不满，也许你的话是在真心实意地发表见解，但在某些利欲熏心者听来就是“唱反调儿”……语言的误解引来的是莫名的仇恨和纠纷，随之而来的可能是无端的打击报复和猜忌怀疑。

一个真正会说话的人，也必然会沉默。沉默有时候是面对危险时的智慧。

企鹅在大海里觅食后，返回陆地时，需要以一个冰窟为出口往外跳跃。它们在起跳前一般先要猛扎入大海三米多深，然后借助海水的浮力从冰窟里一跃而起，爬上冰面。

在企鹅的团队里，领头的企鹅担负着十分艰巨的任务。因为它要带领团队躲避潜伏的海豹的袭击。海豹是企鹅的天敌之一。它们发现企鹅常出入的冰窟后，就会趴在冰窟旁边，伺机捕食企鹅。领头的企鹅必须如一枚炮弹从冰窟里“射”出来，由于速度很快，它越过海豹晃动的脑袋，在落到冰面的一刹那迅速站起来逃开。

此刻，这只企鹅不会发出一声惊叫，以沉默掩盖自己的恐惧。紧接着，跟在后面的企鹅相继从冰窟里跳出来，有的从海豹身边溜过，有的从海豹头顶越过……

让我们想一想，领头的企鹅跃出冰窟，为什么不发出信号，提醒后面的企鹅改变行动计划，以躲开海豹的袭击呢？它为什么要保持沉默呢？这是因为，假如它发出遇到天敌的信号，就会导致冰窟里的企鹅们由于惊慌而乱作一团，影响“登陆”计划的顺利完成。

倘若企鹅们一直被困在危机四伏的大海里，将会面临更大的危险和损失：要么它们会因体力不支，淹死在大海里；要么会遭到几条鲨鱼的围追堵截。到那时，死去的就不止一只企鹅了。

它的冷静与沉默，就是一种爱。

这是企鹅的智慧和沉默，人们更应该从这个故事中得到收获。当我们面对一些无法面对的事情时，当我们不明白别人的用意时，我们不得以沉默为智慧，作为对自己的保护，和对自己原则的坚持。

敢于沉默既是一种智慧，也是一种耐得住寂寞的深刻。

曾经看到沈从文先生的一篇文章《沉默》，他用这样的文字让我们看到了沉默的可贵，文中是这样写的：

始终不了解一个作者把“作品”与“多数”连缀起来,努力使作品庸俗,雷同,无个性,无特性,却又希望它长久存在,以为它因此就能够长久存在,这一个观念如何能够成立。溪面群飞的蜻蜓够多了,倘若有那么一只小生物,倦于骚扰,独自休息在一块岩石上或一片芦叶上,这休息,且是准备看一种更有意义的振翅,这休息不十分坏。我想,沉默两年不是一段长久的时间,若果事情能照我愿意的方向发展,我还必须把这份沉默延长一点。

读到这里的时候,我们应该想一想,是不是这样,很多时候,沉默是我们对世间很多事情最好的回答。既是对自己的负责,也是给自己的休息和新生!

人生种种境遇中,应该少说话,不表达,以静养心。

我们还要和别人争论什么呢?当爱溜走的时候,会因为争论就失而复得吗?

当别人抢走我们的果实的时候,会因为争论就还给我们吗?

当别人已经不相信自己的时候,会因为不停表白就会重新相信我们吗?

当一切的一切,已经改变的时候,语言是最苍白的表述。

那时候,只有心,才是最好的储备万事万物、一切悲欢离合的最佳场所。它无限大,只要你足够豁达,它能够以沉默的姿态,内敛所有的秘密。

外财固然好,内财更微妙

每个人都希望自己成为富有的人,什么是富有?星云大师有这样的指点:外财与内财俱有的人才算得上富有。

他曾说过:我们有心外的财富,也要有心内的财富。一个人纵使心外财富再多,金钱可以买到胭脂、花粉,可是买不到气质;金钱可以买到鱼肉,