

听星云大师讲

# 人生智慧

星云

星云大师一生法语珍藏

【精华版】



史慧莉 编著

江西人民出版社

听星云大师讲

# 人生智慧

星云大师一生法语珍藏

【精华版】



史慧莉 编著

江西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听星云大师讲人生智慧/史慧莉编著. - 南昌:

江西人民出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-210-04498-7

I. ①听… II. ①史… 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 115700 号

听星云大师讲人生智慧

史慧莉/编著

责任编辑/王华

出版发行/江西人民出版社

印刷/北京嘉业印刷厂

版次/2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

开本/700\*1000毫米 1/16 印张/19.5

字数/280千字

书号/ISBN 978-7-210-04498-7

定价/32.80元

赣版权登字-01-2010-24

版权所有 侵权必究

---

如有印装质量问题, 请寄回印厂调换

# 序言

## 开垦一亩心田

给人欢喜，给人方便，给人希望，给人信心。

——星云大师

“你未看此花时，此花与汝同归于寂；你来看此花时，则此花颜色一时明白起来，便知此花不在你的心外。”明代哲学家王阳明如是说，一如著名作家龙应台所说：“跟风景约会的时间长了，行云流水间，万物映在眼底，突然悟到：真正能看懂这世界的，难道竟是那机器（相机），不是你自己的眼睛、自己的心？”确实，在佛家看来，心是万事之源，一恶念起，人生如地狱；一善念起，人生就是极乐世界。点亮心灯，我们才能看清自我，看清世间万物。

有一位小尼姑去见师父，悲哀地对师父说：“师父！我已经看破红尘，遁入空门多年，每天在这青山白云之间，茹素礼佛，暮鼓晨钟，经读得愈多，心中的个念不但不减，反而增加，怎么办啊？”

师父对她说：“点一盏灯，使它不但能照亮你，而且不会留下你的身影，就可以体悟了！”

几十年之后，有一所尼姑庵远近驰名，大家都称之为万灯庵。因为庵中点满了灯，成千上万的灯，人们走入其间，仿佛步入一片灯海，灿烂辉煌。

这所万灯庵的住持就是当年的那位小尼姑，虽然年事已高，并拥有上百个徒弟，但是她仍然不快乐。因为尽管她每做一桩功德，都点一盏灯，却无论把灯放在脚边，悬在顶上，乃至以一片灯海将自己团团围住，还是

会见到自己的影子。灯愈亮，影子愈显；灯愈多，影子也愈多。她困惑了，却已经没有师父可以问，因为师父早已去世，自己也将不久于人世。

后来，她圆寂了。据说就在圆寂前她终于体悟到禅理的机要。

她没有在万灯之间找到一生寻求的东西，却在黑暗的禅房里悟道。她发觉身外的成就愈高，如同灯愈亮一样，只能造成身后的影子。唯有一个方法，能使自己皎然澄澈，心无挂碍，那就是，点亮一盏心灵之灯。

点亮菩提心灯，才能反观自己的心灵，其实真实的安乐永远来自解脱贪嗔痴后内心的清静，清净光明的佛性则是我们解脱自在的源头活水。正如宋代柴陵郁禅师的这首偈语所说：“我有明珠一颗，久被尘劳关锁，今朝尘尽光生，照破山河万朵。”虽然这颗明珠暂时被各式烦恼尘劳所遮掩，却丝毫不减它圆润无瑕的本质，只待“尘尽光生”，照破山河万朵！

星云大师就是为我们拂去心灵灰尘的一位佛家使者，他12岁出家，誓愿将自己的一生奉献于弘法利生，于是他在中国台湾佛光山建普度众生的道场，在全世界弘扬佛教精神，用自己的努力把佛家的慈悲精神洒向人间，抚慰世人的苦难。

在弘法过程中，星云大师曾为当下人开出了一剂在世界上适意而居的“心药方”：“好心肠一条，慈悲意一片，道理三分，敬人十分，道德一块，信行要紧，老实一个，中直十成，豁达全用，方便不拘多少。此十味药，用包容锅炒，用宽心炉炖，不要焦，不要躁，去火性三分（脾气不要大），于整体盆中研碎（同心协力），三思为本，鼓励做药丸，每日进三服，不限时，用关爱汤服下。”

看这剂“心药方”，我们也许会发现净心的难处，同时也会悟得“尘尽光生”的方法。而本书就是在星云大师所有开示的基础上，将这则“心药方”制成方便的丸剂，让大家在茶余饭后方便时，服上一丸，无论你是心灵有疾，还是精神多苦，都可药到病除，杂念不生。

在这里，我们可以倾听星云大师谈自知、谈包容、谈随缘自在、谈幸福、谈工作、谈处世、谈生死等等，每一处都是佛家精神的升华，每一处都是大师苦心的慈悲，每一处都是修炼清净心的智慧。只要我们发心去感受，去践行……

现在，就让我们在心中开垦一亩方田，用“心药方”做种子，以虔诚做肥料，培育出一颗“照破山河万朵”的净心，让禅意在每个毛孔里绽放。

# 第一章

## 做人要拿得起放得下

——星云大师谈舍得

做人要像一只皮箱，随时提放自如。当提起时提起，当放下时放下。光是提起，太多的拖累，非常辛苦；光是放下，要用的时候，就会感到不便。



## 很多人最放不下的是“我”

### 【菩提心灯】

---

我们经常习惯说：我的钱、我的面子、我的家、我的儿子、我的财产、我的父母、我的妻子、我的丈夫、我的名誉、我的身体……“我的”这两个字让人们处处计较，耿耿于怀。

而世间事，常常因求不得而心生烦恼，进而生痛苦、生贪婪；贪婪不灭，人就起罪恶心，如此循环，恶果便接踵而来。

一旦破除“我执”，则一切烦恼痛苦事即时消失，禅定境界立现于眼前。

### 【一日一禅】

庸人自扰，自寻烦恼；愚人自缚，自绑天足。这是世间天天不断上演的悲剧。我们常常像蚕蛹一样，忙碌地为自己编织一个精致难破的茧。用一个成语来形容，就是作茧自缚。

究其根底，那就是一切都是为了一个“我”，最放不下的也是这个“我”。于是所有人都拼尽一生，去赚取这个“我”所需要的物质享受和精神享受，最终衍生出无穷无尽的痛苦。

过于执著于自我，就会让人常被外物牵着鼻子走。

宋代苏东坡到金山寺和佛印禅师打坐参禅，苏东坡觉得身心通畅，于是问禅师道：“禅师！你看我坐的样子怎么样？”

“好庄严，像一尊佛！”

苏东坡听了非常高兴。

佛印禅师接着问苏东坡道：“学士！你看我坐的姿势怎么样？”



苏东坡从来不放过嘲弄禅师的机会，马上回答说：“像一堆牛粪！”

佛印禅师听了也很高兴！

禅师被人喻为牛粪，竟无以为答，苏东坡心中以为赢了佛印禅师，于是逢人便说：“我今天赢了！”

消息传到他妹妹苏小妹的耳中，妹妹就问道：“哥哥！你究竟是怎么赢了禅师的？”苏东坡眉飞色舞、神采飞扬地如实叙述了一遍他与佛印的对话。

苏小妹天资聪颖，才华出众，她听了苏东坡得意的叙述之后，说道：“哥哥，你输了！禅师的心中如佛，所以他看你如佛；而你心中像牛粪，所以你看禅师才像牛粪！”

苏东坡哑口无言，方知自己禅功不及佛印禅师。

苏东坡为什么会输给佛印？原因就在于他心中还有一个执著于我的羞耻心，说自己是佛就喜笑颜开；苏小妹指明了他看佛印禅师像牛粪是因心中像牛粪时，就惭愧不已。

人总是趋向于保护自我，相信自我，信赖自己的感觉，凭自己旧有的经验行事，将自己抓得紧紧的。

殊不知，世人所执著的我并不是那个真我，而是自性的一个幻影。因此，星云大师说：“人类社会发展到当今，给我们的启示是：要用智慧去庄严一切，不要有我执我见去分裂。”

那么如何放弃“我执”心呢？星云大师为我们讲了一个禅宗的故事：

一次，药山禅师在山上散步，看到了两棵树，一棵很茂盛，另一棵却已枯萎。

这时，药山禅师的两位徒弟道吾禅师和云岩禅师恰巧走过来，药山禅师就问他们：“你们看哪一棵树好看？”

道吾禅师首先说道：“茂盛的这棵好看！”药山禅师听后，点点头。

云岩禅师接着便说：“我倒是觉得枯的那棵好！”药山禅师听后也点点头。

侍者则不解地问药山禅师：“师父，您都点头，到底哪一棵好看啊？”

药山禅师于是反问侍者说：“那么，你认为哪一棵好看呢？”

侍者想了想，回答道：“枝叶茂盛的那棵固然生气勃勃，枝叶稀疏的那棵也不失古意盎然。”

药山禅师听后微笑不语。

确实，真正的禅者不会以“我”的标准和偏见去要求万物，因此在他们的心中，万物平等，并没有高下之分，没有善恶美丑高下贵贱的分别，因此荣枯是一样美好的。

破除“我执”也是如此，首先要冲出“我”的束缚，打破私欲、拓宽胸怀、提升境界，经常反省自我，学会站在别人和对方的角度看问题，学会关爱他人、关爱有情众生，甚至关爱无情众生。这就是《金刚经》里所讲的：“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”。只有这样，才能破除“我执”。破除我执后，顺本心而游于万物，烦恼不生，心莲绽放。

### 佛光开示

要用智慧去庄严一切，不要用我执我见去分裂。

## 做不成青松，可以做最好的灌木

### 【菩提心灯】

人生如戏，每个人都在舞台上热情地演绎自己的生命。有的人是主角，台词很多，追光灯打在他神采飞扬的脸上，翩翩身影，赢得无数的鲜花、赞赏与掌声。但也有一些人，由于时间、地点、学识、经历，抑或只是一个小小的缺憾，导致其做不成这场戏的主角。他们只能掀开帘布的一角，望着主角的辉煌，叹息自己的悲哀。

可是，人们似乎忘记了，天上星群闪耀，但月亮却只有一轮。人生难道不是这样吗？做不成参天大树，我们同样可以做一株快乐的小草。做不成青松，也可以做最好的灌木。

## 【一日一禅】

如星云大师所说，人生就像是一个舞台，每个人都在饰演着不同的角色，不管饰演什么角色，每个人来到世上，都希望演绎出辉煌的成就和有个性的自我，希望自己的一颦一笑、风度学识或是动人歌喉、翩翩身影，能够得到别人的认可和掌声，但并不是每个人都能神采飞扬地站在灯火闪烁的舞台上，成为万众瞩目的主角。作为一个平凡的个体，大多数人也许只能在镁光灯的背后呢喃自己的独白，没有人会关注，没有人会在意，没有人会给予簇拥的鲜花和热烈的掌声。

面对此情此景，有些人往往会嗟叹自己的渺小与庸常，感怀别人的优秀与成功。其实又何必艳羡那些鲜花和掌声呢？鲜花虽然美丽，掌声固然醉人，但他们只能肯定某些人的成就，但却无法否定多数人的价值。只要你在真真实实地生活，活出一个真真正正的自我，那么即使所有的人把目光投向别处，你还拥有一个最后的观众，你还可以为自己鼓掌。重要的是你是否能够以主角的心情上台尽力演出，从而活出一个无怨无悔的人生。

也许你是一只煨烧失败、一经出世就遭冷落的瓷器，没有凝脂般的釉色，没有精致的花纹，无法被人藏于香阁，可当你摒弃了杂质，由一个泥坯变成一件瓷器的时候，你的生命就已经在烈火中变得灼人而又亮丽，你就应该为此而欣慰。也许你是一块矗立山中、终日承受日晒雨淋的顽石，丑陋不堪而又平凡无奇，沧海桑田的变迁中，被人千百年地遗忘在那里，可你同样应为自己自豪，长久的屹立不倒，便是你永恒的骄傲。

也许你只是广袤宇宙中的一粒尘埃，只是海滩上的一颗沙粒，只是茫茫人海中最平凡的一个行人，但是，只要你拥有一双、哪怕只剩下一只手，你都要勇敢地为自己鼓掌。

以主角的心态，我们将勇往直前。当我们碰壁时，我们低下已昂得高高的头；当我们遭遇失败时，我们灰心丧气，万分沮丧；当我们为现实而回头张望时，我们已失去了自尊。然而人生的道路上到处充满荆棘，即使再平静的海面也会有波涛汹涌的一天。相信自己，用一颗勇敢的心去面对。一次失败并不代表最后的失败，谁笑到最后才是笑得最灿烂。

胜利了，一笑而过，跌倒了，忍痛爬起，继续人生之旅。或许胜利的

旗帜就在前方向我们挥手；或许下一站就是成功；或许明天又是美好的一天。所以我们应该不怕困难，勇往直前去开拓通往未来的七彩之路。

最后把美国诗人道格拉斯·马洛奇（D. Malloch）的一首诗送给大家：

如果你不能成为山巅上一棵挺拔的松树，  
就做一棵山谷中的灌木吧！  
但要做一棵溪边最好的灌木，  
如果你不能成为一棵参天大树，  
那就做一片灌木丛林吧！  
如果你不能成为一丛灌木，  
何妨就做一棵小草，给道路带来一点生气！  
你如果作不了麋鹿，  
就做一条小鱼也不错！  
但要是湖中最活泼的一条！

.....

### 佛光开示

在人生的舞台上，无论扮演什么角色，都应以主角的心情上台尽力演出。

## 以“舍”医“贪”

### 【菩提心灯】

人来到世界的时候，手是合拢的，似乎在说：“世界是我的。”他离开世界时，手是张开的，仿佛在说：“瞧啊，我什么都没有带走。”生命就在收手和放手之间寻求着平衡。

人生在世，当我们为自己着想时，也不忘给予别人，所得的不仅仅是

物质上的享受，还能得到心灵的宽慰。

## 【一日一禅】

人生常患大病，病由“贪”字而来。庄子就曾这样形容：世上的人们所尊崇看重的，是富有、高贵、长寿和善名；所爱好喜欢的，是身体的安适、丰盛的食品、漂亮的服饰、绚丽的色彩和动听的乐声；所认为低下的，是贫穷、卑微、短命和恶名；所痛苦烦恼的，是身体不能获得舒适安逸、口里不能获得美味佳肴、外形不能获得漂亮的服饰、眼睛不能看到绚丽的色彩、耳朵不能听到悦耳的乐声；假如得不到这些东西，就大为忧愁和担心。

无论是金钱、物质还是情感上，人们一旦享受过多，所求便会更多。然而贪字却令人不知餍足，最后为了得到所需不择手段，这一个“贪”字，竟是恁地折磨人，的确应当戒之。

有这样一则历史故事。彭泽少时家贫，苦志励学，明孝宗弘治三年考中进士，历官至刑部郎中，后因得罪有势的宦官，被外放为徽州知府。

彭泽的女儿临出嫁，彭泽便用自己的俸银做了几十个漆盒当做陪嫁，派属吏送回家中，彭泽的父亲见后大怒，立刻把漆盒都烧了，自己背着行李奔波几千里来到徽州。

彭泽听说父亲突然来到，不知家中出了什么大事，忙出衙相迎，却见父亲怒容满面，一句话也不说。

彭泽见状，也不敢造次发问，见父亲满面风尘，又背负行李，便使眼色让手下府吏去接过行李。

彭泽的父亲更是有气，把行李解下，掷到彭泽的脚下，怒声道：“我背着它走了几千里地，你就不能背着走几步吗？”

彭泽被骂得哑口无言，抬不起头来，只得背着行李把父亲请进府衙。

彭泽父亲进屋后，既不喝茶，也不落座，反而命令彭泽跪在堂下，府中官吏们纷纷上前为知府大人求情，全不济事。彭泽只得跪在父亲面前，却还不知为了何事。

彭泽的父亲责骂彭泽：“你本是清贫人家子孙，如今做了几天官，就

把祖宗家风全忘了，皇上任命你当知府，你不想着怎样使百姓安居乐业，却学着贪官的样儿，把官中财物往自己家搬，长此下去岂不成了祸害百姓的贪官？”

彭泽此时方知父亲盛怒是为了何事，却不敢辩解，府中衙吏替他辩白说东西乃是大人用自己俸银所买，并非官家钱物。

彭泽的父亲却说：“开始时用自己的俸银，俸银不足便会动用官银。现在不过是几十个漆盒，以后就会是几十车金银。向来贪官和盗贼一样，都是从小开始，况且府中官吏也是朝廷中人，并不是你家奴仆，你却派人几千里地为自己女儿送嫁妆，这也符合道理吗？”

彭泽叩头服罪，满府官吏也苦苦求情，彭泽父亲却依然怒气不解，用来时手拄的拐杖又痛打彭泽一顿，然后拾起地上还未解开的行李，径自出府，又步行几千里回老家去了。

彭泽受此痛责，不但廉洁自守，不收贿赂，而且不再挂心家里的事，一心扑在府中政务上。当年朝廷审核官员业绩，以徽州府的政绩最高。

彭泽受此庭训，可称得上是当头棒喝，他以后为官一生，历任川陕总督、左都御史、提督三边军务、兵部尚书等要职，都是掌握巨额军费，不要说有心贪污，即便按照常例，也会积累一笔十代八代享用不尽的财富。彭泽却为将勇，为官廉，死后破屋几间，妻子儿女的生活都成问题。他之所以能清廉如此，自当归功于他父亲的教育。

彭泽清廉一世，值得借鉴，只可惜难有人做到。事实上人人都有欲望，都想过美满幸福的生活，都希望丰衣足食，这些需求在所难免，但不能把欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪。我们不但该不知满足，而是应该学会放下。在自己得到幸福的时候，别忘了给予他人帮助。

放下并不是要我们倾尽所有，而是帮助我们依靠舍得来消除奢求的弊病，让自己的心胸敞开，而不要因为小名小利而变得心胸狭窄，惹人生厌。星云大师给世人的启示正是通过舍来医治人们内心的贪婪，帮助人们回归真善美的本性。

其实，我们可以换一个方法思考自己的“失去”，需知有舍才有得，安知失去就不是福呢？

## 佛光开示

医治“贪”病要用“舍”字。一切都是为自己着想，不肯予利益别人，天下可爱的东西恨不得完全归诸自己一人，管什么别人的幸福，谈什么别人的安乐，他人的死活存亡都与自己没有关系，因此贪病就缠绕到我们的身上来了。假若懂得了“舍”，见到别人精神或物质上有苦难，总很欢喜地把自己的幸福、安乐、利益施舍给人，这样，贪的大病当然就不会生起了。

## 挣脱名利绳、欲望牢

### 【菩提心灯】

星云大师看芸芸众生抱守心牢犹不自知，不得不发出感叹。他奉劝世人的正是“放下”二字，只有如此不断悔过、反省，将内心的恶业驱除，淡视是非名利，便可以坦然自在地活着。

### 【一日一禅】

古有“画地为牢”，以示惩戒，然而今人每每画地为牢，捆绑的不是别人，往往就是自己。人们总是喜欢将自己的内心死死地囚禁，为金钱、为权势、为爱情，不断地用欲求的枷锁捆绑着自己，在不知不觉间，将自己快乐的权利尽数消磨。佛曰：放下！放下才能快乐和自在，但这又谈何容易。世上的人有了功名，就对功名放不下；有了金钱，就对金钱放不下；有了爱情，就对爱情放不下；有了事业，就对事业放不下。名缰利锁缠绕着我们的身心，使我们陷入世俗红尘的泥淖中不能自拔。

有个后生从家里到一座禅院去，在路上他遇到了一件有趣的事，他想

以此去考考禅院里的老禅者。来到禅院后，后生与老禅者一边品茶，一边闲谈，冷不防他问了一句：“什么是团团转？”

“皆因绳未断。”老禅者随口答道。

后生听到老禅者这样回答，顿时目瞪口呆。老禅者见状，问：“什么使你这样惊讶啊？”

“不，老师父，我惊讶的是，你怎么知道的呢？”

后生接着说：“我今天在来的路上，看到一头牛被绳子穿了鼻子，拴在树上，这头牛想离开这棵树，到草地上去吃草，谁知它转过来转过去都不得脱身。我以为师父没看见，肯定答不出来，哪知师父一下就答对了。”

老禅者微笑着说：“你问的是事，我答的是理，你问的是牛被绳缚而不得解脱，我答的是心被俗务纠缠而不得超脱，一理通百事啊！”

想想我们自己，其实也是被一根无形的绳子牵着，像老牛一样围着树干团团转，总解脱不了。我们的处境又比老牛好到哪儿去呢？

有时候，扰乱我们心神的，往往并不是现实中的东西，而是藏于心中的“罗刹”。名利、欲望、奢求就如同“罗刹”一般，始终诱引着人去想它。为了钱，为了权，为了欲，为了名，我们日日夜夜、东西南北团团转。明知道它是可怕的，却又忍不住去注意它。当你惹它注意时，你已经无法摆脱它了。

从前，卫国有一群演戏的艺人，因为遇上年岁饥荒，便到他乡卖艺求生。他们在路上经过一座山，据说这座山里有许多恶鬼，还有吃人的罗刹。夜里山中风大天冷，大家燃起火，在火旁边睡了。半夜里，有一个人实在感觉寒冷，就起来穿上演戏用的罗刹服，对着火坐着。同伴中一个人从睡梦中醒来，突然看见火旁边坐着一个罗刹，顾不上仔细看清楚，爬起来就跑。这一下惊动了所有的伙伴，大家一起亡命奔逃起来。那位穿着罗刹服的人一惊，也跟着大家狂奔，前面逃跑的人以为罗刹要来害人，更加恐惧惊慌。大伙不顾一切拼命逃生，有的跳进河里沟里，有的摔伤胳膊跌伤腿，疲惫至极。到了天亮，大伙才看清楚后面追的原来是同伴。

名利是绳，欲望是牢，我们团团转，转来转去结果沾惹了一身的烦



恼，这如何才能自在呢？恐怕唯有斩断才能自在。

把人生的道理想得越复杂，生活反而会越复杂，心牢便一重又一重的不能开解。因此，我们不如踏踏实实地做事，规规矩矩地做人，得功名利禄便得，不得也无所谓，必要的时候放下，这才是最现实且可行的办法。

### 佛光开示

世界上有金钱、有名位、有富贵都不重要，重要的是“我有欢喜”才可贵！

## 有毒的不只是曼陀罗，还有欲望

### 【菩提心灯】

---

初见曼陀罗，你会惊诧于她的美丽，像一支支长长的喇叭，硕大而洁白的花朵，毫无遮掩地招摇开放在路旁，实在令人惊艳，让你不想看到也难。然而，如此美丽的花，却有毒，就像是欲望，充满诱惑力，背后就是深渊。

### 【一日一禅】

传说，在西方极乐世界的佛国，那里的空中时常发出天乐，地上都是黄金装饰的。有一种极芬芳美丽的花称为曼陀罗花，不论昼夜没有间断地从天上落下，满地缤纷。《法华经》也记载说：佛说法时，天雨曼陀罗花、摩柯曼陀罗花、曼殊沙花、摩柯曼殊花。

初见曼陀罗的人，都会惊诧于她的美丽，然而，谁都不会想到的是，如此美丽的花，却有毒，犹如充满诱惑力的欲望，掩盖的却是万丈深渊。这正如星云大师所说：“有人说世间充满忧悲苦恼，因为娑婆世界本来就是堪忍的世界。什么是最大的痛苦呢？有人说是饥饿，有人说是情爱，其实真正的烦恼痛苦是欲望。”同时，星云大师也指出，欲望也不全是可怕