

星雲大師 著

星雲大師

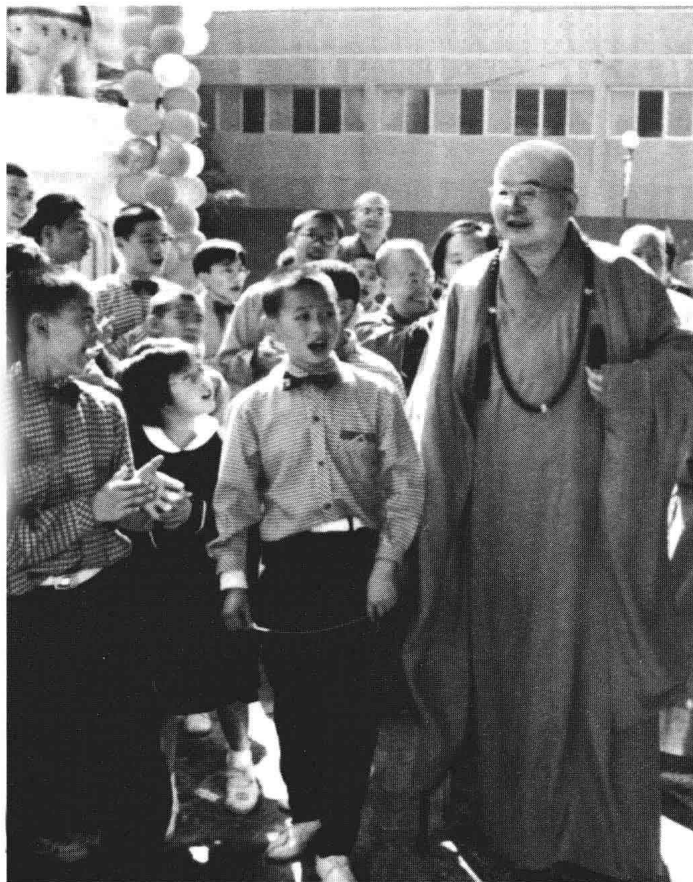
談幸福



星雲大師

談幸福

星雲大師 著



BOX029

星雲大師談幸福

作者 | 星雲大師

主編 | 項秋萍

責任編輯 | 陶蕃震 (特約)

封面照片 | 佛光山提供

內頁照片 | 遠見雜誌提供

內頁設計、美術編輯 | 劉信宏 (特約)

封面設計 | 19玖玖 | 張治倫工作室 郭育良 (特約)

出版者 | 天下遠見出版股份有限公司

創辦人 | 高希均、王力行

遠見·天下文化·事業群 董事長 | 高希均

事業群發行人 CEO | 王力行

出版事業部總編輯 | 許耀雲

版權部經理 | 張紫蘭

法律顧問 | 理律法律事務所 陳長文律師

著作權顧問 | 魏啟翔律師

社址 | 台北市104松江路93巷1號2樓

讀者服務專線 | (02) 2662-0012

傳真 | (02) 2662-0007 (02) 2662-0009

電子信箱 | cwpc@cwgv.com.tw

直接郵撥帳號1326703-6號 天下遠見出版股份有限公司

電腦製版 | 東豪印刷事業有限公司

印刷廠 | 祥峰印刷事業有限公司

裝訂廠 | 晨捷印製股份有限公司

登記證 | 局版台業字第2517號

總經銷 | 大和書報圖書股份有限公司 電話 (02) 8990-2588

著作權所有 侵害必究

出版日期2003年12月10日第一版

2011年12月25日第二版第4次印行

定價250元

ISBN | 978-986-216-669-7 (平裝)

書號 | BOX029

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

目錄

- 出版者的話 高希均
1 台灣社會的另一個奇蹟
——星雲大師的開創性貢獻
- 5 自序 幸福境界
- 做幸福人
- 9 想法改變人生
- 11 一樣米養百種人
- 13 心甘情願，一定快樂
- 16 好好做自己
- 18 誰第一名
- 19 豐裕之後的省思
- 23 能忙能閒皆是福
- 26 眼睛以睡眠為食
- 27 禮貌與人緣
- 31 獨處的幸福
- 34 放風箏的體悟
- 35 有書真富貴
- 37 「半人」與「非人」
- 39 反觀自己
- 41 大家尊重
- 43 立志做喜鵲
- 45 有用的人

人生三昧

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|---------|-------|------|-------|-------|--------|------|
| 76 | 74 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 58 | 57 | 55 | 52 | 50 | 48 | |
| 擁有與享有 | 解脫自在 | 身心安住 | 人生之路 | 搬開石頭 | 名枷利鎖 | 一切總會過去 | 放下身段 | 小兵也可立大功 | 分一杯羹 | 留些餘地 | 不做旁觀者 | 人情世故 | 人際溝通法門 | |
| 105 | 103 | 100 | 98 | 96 | 94 | 92 | 90 | 89 | 87 | 85 | 83 | 81 | 79 | 78 |
| 生命如水 | 追求圓滿 | 人體四大 | 人命無常 | 做老來子 | 歡度老年生活 | 快樂空巢期 | 婚姻幸福之道 | 莫護短 | 欣賞缺陷美 | 四季人生 | 淡中有味 | 停·聽·看 | 馬拉松競賽 | 感恩最美 |

幸福配方

- 109 心藥方
114 提昇心靈之美
116 不求神通
119 以退為進
123 觀自在
126 眼不見為淨
129 欲樂與法樂
133 離苦得樂
136 心發願成
138 耕耘心田
140 培養器量
142 開啟心牢之鑰
144 心念如種子
146 養身與養性

歡喜修行

- 148 積極護生
150 幸福觀
152 了解平等
154 虛榮毫無價值
156 幸福的真諦
161 生活中修行
163 歡喜與憂煩
166 創造歡喜，給人歡喜
168 見賢思齊
170 降魔
171 實現理想
174 無量壽
178 自我克制
180 逆增上緣

善緣福報

- 183 幽默，才有禪味
- 185 八十樓的人生
- 187 各有各的爸爸
- 189 觀照法門
- 191 信仰的層次
- 193 反省十二問
- 195 隨緣修行
- 198 六根清淨方為道
- 201 點滴因緣
- 203 隨緣自在
- 205 布施種福田
- 208 佛也要結善緣
- 210 量有而用
- 212 一句話的影響
- 214 奇妙的緣
- 217 空歡喜
- 218 要獨立，不要孤僻
- 219 酸葡萄變甜葡萄
- 221 追因究果
- 226 吉凶誰定？
- 228 有漏世間
- 231 基因即業力
- 234 遠禍求福
- 237 「薰習」的力量
- 239 去除習氣
- 241 今生來世
- 243 生死循環
- 246 生命字典

出版者的話

台灣社會的另一個奇蹟

高希均

——星雲大師的開創性貢獻

一句話影響了我的一生。這句話是：「觀念可以改變歷史的軌跡。」那是一九五九年的秋季，剛到美國修習經濟的第一學期，讀到了二十世紀經濟大師凱因斯的這句名言。

離開那時思想上相當閉塞的台灣，當一個二十三歲的年輕人，接觸到這些壯闊澎湃的西方思潮，就下定決心要做一個「傳播進步觀念」的知識份子。

正因為四十多年來投入了進步觀念的提倡，就深深體會到鼓吹與傳播進步觀念不難，只要有一些無欲則剛的勇氣與知識份子的堅持；但是要把鼓吹的進步觀念落實，而又能遍地開花結果，則需要大決心與大智慧。

儘管五十多年來的台灣社會，已經從落後變成小康，從閉塞變成開放，從威權變成多元，但能夠結合佛教思想與推廣實踐的人物，卻是鳳毛麟角，當首推星雲大師。

很幸運的是，結識二十餘年的星雲大師，正是這樣一位集創意（進步觀念）、改革（新的做法）與教育（普及眾人）於一身的開創性人物。

我不清楚他的信徒到底有幾百萬？每年他在世界各地佛法的宣揚有幾百場？遍佈世界各地的道場有多少個？他寫的書暢銷幾十萬冊？他組織的讀書會有上千個？但我常讀大師的著作及文章，常看「人間衛視」及《人間福報》，也有機會參觀過佛光大學、南華大學及美國的西來寺等大學。看到這些學府所設科系的周延、在校學生的水準及學習環境的優良，就會感覺到我們這些教育工作者的所作所為，是何等的微不足道！

我們不要把他的成就，只歸功於信徒；不要把他的「事業」只認為是宗教；更不要把他的貢獻，侷限於台灣。星雲大師的貢獻實在跨越宗教，超越台灣，飛越時空。

我的體認是，星雲大師擁有三個特質：

- 一位果斷的、身體力行的宗教改革家。
- 一位慈悲的、普及佛理的創意大師。
- 一位博愛的、提倡知識的教育家。

五十多年前一位來自大陸揚州的年輕和尚，不懂台語，身無分文；但心無二用，腦無雜念，穿越了台灣半世紀的時光隧道，開創了一個無限的佛光世界，這真是超越經濟的另一個台灣奇蹟。

星雲大師弘法五十多年，天下文化特別出版《星雲大師談讀書》、《星雲大師談處世》、《星雲大師談幸福》、《星雲大師談智慧》四書，幸福是台灣人民所企盼，智慧是台灣社會所需要，就讓大師的說法啟發我們、引領我們，福慧兼修，再創奇蹟。

（本文作者為天下遠見出版公司創辦人）

自序

幸福境界

今年是唐朝鑑真大師東渡日本成功的一千二百五十週年，這個光照中日的偉蹟，著實來之不易。西元七四三年，鑑真大師起行東渡，前往日本弘揚律宗，歷經六次航行，直到六十六歲高齡且雙目失明才順利到達日本。其「爲佛法也，何惜生命」的偉大宗教情操，使得日本文化與藝術全盤唐化，被稱譽爲「傳燈大法師」。

在一般人看來，垂老高齡還如此艱險航行，最後竟至雙目失明，這真是辛苦至極的人生。但我覺得，這是一個幸福的人生。因爲，他充分地拚搏過、激湧過，影響所及，生命的空間橫越國界，生命的時間縱貫千年。

幸福，是人們終其一生的追求，從小到大，勤奮求學、成家立業、力爭上游，莫不是爲著幸福在孜孜矻矻、向上攀升。其實，幸福的境界，有多種層次。

如果，追求幸福如登山，從人生的山腳下往高處走，有朝一日富裕了，入口珍饈、一身錦繡、居有華廈、出入名車，這些屬於物質範疇的享受，才只是第一層的幸福。

幸福必須連鎖，因為人是群體的存在，再大的榮華富貴若只一人獨嗜，毫無滋味。所以幸福的第二個層次是與外在互動，比如人際關係。擁有和樂的家庭、相契的知己、上下融洽的工作發揮、不斷學習與付出的環境，才能真正在人際網絡裏構築幸福的基地。有的人固守自身，不願把自己的所有分享別人，不願讓生命與大地眾生共同活躍，這就宛若一灘不動之水，終將腐臭。

當然，向外的聯繫尚且不足，向內找尋自己的本來面目，才能開發自我的慈悲心、歡喜心、感恩心、信仰心等等的無窮寶藏。生活的修行其實就在行住坐臥、起心動念裏。也許粗茶淡飯，仍覺別有滋味；也許衣著樸素，也輕安自在，小屋恬適，安步當車，這修行的歡喜，是幸福的更高層次。

「人人都有觀自在，何必他方遠處求？」觀照境界，觀照人事，我心自在，一切自在。「觀自在」是菩薩名號，「無量壽」是阿彌陀佛名號，修得

佛眼來觀世間，就超越了時間，超越了空間。人，軀體有生有滅，但生命期無限；如果我們能把精神、智慧、貢獻，都流入無限的時空中，不就是無量光、無量壽了嗎？以今生的光華去結福緣、積福德，連結到來世而得福報，當是幸福的最高境界。

做幸福人



修佛眼來觀世間，
把一切語言往好處聽，
從淡處了解人生真味，
用口宣揚人生真理，
那麼，幸福都是我們的。

想法改變人生

朋友送給小王一盆牡丹花，奇怪的是每朵花的邊緣，都參差不齊。

有人就說了：「牡丹花象徵富貴，現在你這盆花的邊緣不圓，表示富貴不圓滿。」

小王一聽，趕緊把牡丹花送還。

朋友聽了他的理由，笑說：「你也可以解釋成『富貴無邊』呀！」



一個人的思想模式，不能只有直線的，也不能只是單向的，凡事要從前後、左右、上下、正反等多方面去思考；也就是說，當事情陷入膠著狀態時，不妨換個角度來看，往往就會出現轉圓的餘地。

戀愛失敗了，你想：以後可能會有更好的對象。

失業了，你告訴自己：也許明天會有更好的就業機會。

大雨天，不能外出，不能運動，不好受，轉念一想：下雨天正可以在家讀書。

被人倒債了，如果你往好處想：損失財富，可能財去人安樂，可能因此消災免難。

「你騎馬來我騎驢，看看眼前我不如；回頭一看推車漢，比不上足下有餘。」世間事，禍福得失往往難以預料，好壞有無也非絕對的，所以遇事能換個角度想的人，總能從窘境中破繭而出。