



圓滿

星云大师的人生智慧课

星云

圆，通达世事不逾矩；满，丰盈人生自在行

星云大师·著



甘肃人民美术出版社



圓滿

星云大师的人生智慧课

星云

圆，通达世事不逾矩；满，丰盈人生自在行

星云大师·著



图书在版编目(CIP)数据

圆满/星云大师著. —兰州:甘肃人民美术出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5527-0142-5

I. ①圆… 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(2013)第150677号

原著作名:《星云法师说禅》《星云法师解禅》

原出版社:台视文化事业股份有限公司

作者:星云法师

中文简体字版 © 2013年,由甘肃人民美术出版社出版。本书经台视文化事业股份有限公司正式授权,同意经由甘肃人民美术出版社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

书名 圆满

作者 星云大师 著

责任编辑:刘铁巍

助理编辑:张家骝

封面设计:柏拉图

出版发行:甘肃人民美术出版社

地址:兰州市城关区读者大道568号

邮编:730030

电话:0931-8773224

0931-8773112

0931-8773269

E-mail:gsart@126.com

网址: <http://www.gansuart.com>

印刷:北京博艺印刷包装有限公司

开本:710毫米×1000毫米 1/16

印张:18

字数:223千

版次:2013年9月第1版

印次:2013年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5527-0142-5

定价:36.00元

如发现图书质量问题,可联系调换。质量投诉电话:010-82069336

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用。
未经许可,不得以任何形式复制转载。

我们要用什么来圆满自己呢？

满口的好话：人与人来往相处，必须靠语言来沟通，假如我们每天见到人都能说满口的好话，必能获得许多的友谊，人与人之间必能和谐无纷争。

满手的好事：每个人天生有一双手，手是给我们做好事用的。比方说：我是个读书人，我把书读好；我是个音乐家，我把琴弹好；我是个家庭主妇，我把菜煮好；我是个公务员，我把事办好。能够做好本分的事而有益于大众，这就是好事，千万不要像强盗、小偷，把手用来为非作歹，最后才感叹自己“满手的血腥”，徒然后悔莫及。所以我们要做满手的好事，才能圆满人生。

满面的微笑：一个微笑，比什么色彩都要好看，如果人和人见面，都能面带微笑，这个世界必然多彩多姿，必能令人时时沐浴在春风里。

满心的欢喜：世间最宝贵的，不是金钱，不是名位，而是满心的欢喜。不仅自己内心有无限的欢喜，还能把欢喜散播给别人，能够让欢喜布满人间，这才是最圆满的人生。

——星云大师

目录

立业篇

平常心做事 /003

心中有钟 /003

平常心做事 /009

不懂装懂要不得 /015

退步原来是向前 /020

果断迈步 /006

考验就是锻炼 /012

工作宜赶不宜急 /018

去留也从容 /025

安逸即地狱 /025

十项全能 /031

删繁就简 /036

做个“不倒翁” /041

自己做主 /028

心怀远方 /033

境不转心转 /039

云在青天水在瓶 /045

人间修行 /045

不作分别 /050

先认识自己，再忘了自己 /055

有格局才有境地 /060

人生的地位 /048

琴弦有短长 /052

云在青天水在瓶 /058

立行篇

做人之道 /067

利人之道 /067

夫妻本是共命鸟 /073

人暖被子，还是被子暖人？ /078

授人以鱼，不如授人以渔 /084

珍惜有缘人 /070

不能事亲，焉能事佛？ /076

事在人为，禅在人心 /081

以不变应万变 /087

慢的益处 /087

信好不信坏 /092

行善不打折 /097

不苦也不乐 /089

诸恶莫作，众善奉行 /094

一心不乱，烦恼不生 /100

生活琐事也是禅 /103

珍惜现在 /103

一切皆佛 /109

五味杂陈 /115

沸水沉浮，方有茶香 /119

日日是好日 /106

两个世界 /112

佛陀的教育 /117

心静不觉鸟声喧 /122

自省篇

快乐之道 /129

何需豆瓣酱? /129

拥有的前提是承受 /135

天堂地狱一念间 /141

不懂放弃往往失去更多 /147

无用功的用处 /153

知见不除，真心不出 /132

闭上肉眼，睁开心眼 /138

不求完美才完美 /145

有节制地痴迷 /150

道德的生活 /157

步步踏着 /157

说与听 /163

敲响忏悔之钟 /168

恶语伤人，良言暖心 /173

先处理心情，再处理事情 /179

六面镜子 /160

有礼貌，才有礼遇 /165

不贪亦不斥 /171

爱欲过盛即痴愚 /176

自在人生处处禅 /183

心盛天地 /183

珍惜福报 /188

芥子纳须弥 /194

有标准，无安稳 /200

烧佛取暖 /186

广结善缘 /192

度人即度己 /197

不扫明天的叶子 /202

圆满篇

生活的美学 /209

心住何处? /209

化解的力量 /214

希望里的能源 /219

心有朗朗乾坤 /224

成全别人就是快乐自己 /229

选择的回声 /211

处处逢归路 /216

心净则国土净 /221

求人不如求己 /226

坐看云起 /233

放下执着 /233

结夏安居 /238

得饶人处且饶人 /244

蜗牛角上争雌雄 /250

自在心地，枯荣随意 /255

立功有道 /236

云水随缘 /241

护持心头四富 /247

人生需要幽默感 /253

做自己的主人 /259

三千禅者 /259

寸丝不挂 /264

人人有神通 /269

纵身大化，不喜不惧 /274

心里种花 /262

豁然开朗 /267

人生难得是初心 /272

立业篇

- 平常心做事
- 去留也从容
- 云在青天水在瓶

平常心做事

心中有钟

一座深山里有座寺庙，庙里一个老和尚带着一群小和尚。其中一个小和尚在寺院中司职撞钟。按照寺院的规定，早上和黄昏各要撞一次钟，小和尚将撞钟的时间牢牢地记在了心中，无论阴天下雨，还是狂风冷雪，他都坚持着自己的工作，钟声从未间断。但年复一年，小和尚终于厌倦了，他觉得每天撞两次钟实在是再简单不过的工作，周而复始、千篇一律实在太无聊了，心也就渐渐麻木起来。每次撞钟时，或者天马行空地任思想游离在外，或者什么也不想，就如机器一般。

一天，小和尚撞钟时，寺院的住持从旁边经过，他看到小和尚漫不

经心的表情，便将他叫到了身边，语重心长地对他说：“看来，你已经不能胜任撞钟这个工作了，你还是去后院砍柴挑水吧！”

小和尚既不解又委屈：“师父，撞钟还需要什么特别的能力吗？难道我撞的钟声不够响亮？还是曾经耽误过时间？”

住持说：“你很准时，撞的钟声也很响亮。但是你知道你的钟声需要什么特殊之处吗？”

“需要什么特殊的东西呢？”

“你没有理解撞钟的意义。钟声不仅仅是寺里作息的信号，更为重要的是唤醒沉迷的众生。因此，钟声不仅要洪亮，还要圆润、浑厚、深沉、悠远。心中无钟，即是无佛。如果不虔诚，怎能担当撞钟之职！扪心自问，你的心中有钟吗？”

小和尚低下了头，脸上露出了惭愧之色。

心中无钟，自然敲不出山林寺庙的佛心禅韵。

这个小和尚之所以不合格，正是因为他把工作只当成了工作。“暮鼓晨钟”是寺院的规矩，但这种规矩不是死板的教条，而是在寺庙发展的历史里历经烟雨风霜形成的文化积淀，是含有佛门深意的。而小和尚只是把撞钟当成一件无趣的差事，没有用心去体会其中蕴含的深意，以至于将钟撞得了无生趣。自己不开心，听钟的僧侣们也索然无味。

你有没有觉得自己对工作的态度也和这个小和尚很像呢？在工作的忙碌中感受到的不是充实而是麻木，在生活的各种娱乐里收获的不是愉悦而是空虚。洞悉因果的禅师自然能从忙碌中感受到充实，而作为凡人的我们，也应该懂得“干一行爱一行，做一样像一样”的道理。认真对待，充满热情，享受工作，享受生活，也享受自己。那具体说来该怎么做呢？

在工作中找到乐趣。许多人觉得自己目前的工作太乏味枯燥，不愿意认真去做。其实，不论是工作还是生活，都潜藏着很多乐趣等待我们去发掘，怀着浮躁之心，自然感受不到那些细微的快乐。“深泥田里好相聚，拽耙鞭牛真快活。”这是《田歌》中的一句，描写了江西真如禅寺中僧侣们的农禅生活。他们秉承“凡作务执劳，必先于众”的禅风，在辛勤的劳作中收获了满满的安宁与欢喜。我们不妨也学学这些僧侣，即使是种田犁地，也要找到“拽耙鞭牛”的快活，而不是把它仅仅当作任务，当作糊口的差事。心中不带丝毫感恩，那样即使给你月薪十万，你也感受不到工作本身带来的快乐。

在工作中实现意义。除了缺乏发掘乐趣的能力，很多职场新人之所以认为自己的工作枯燥、没意思，也有很大一部分原因是他们没有把自己的理想融入工作中，没有从工作中实现自我价值和人生意义。这就像那个心中无钟的小和尚，每次敲击都只是机械地重复，而不是满怀慈悲与欢喜地修行。回头想想，我们在人世间的的时间如此短暂，匆匆数十载，我们自当好好把握当下的每一分钟，从用心工作开始，一步步去实现自己的人生意义！

在工作中修行自己。佛门认为：溪声尽是广长舌，山色无非清净身。天地万物都有禅心佛性，无论在任何地方、任何境地，只要我们能静下浮躁之心，怀着安宁与祥和去体察、去思考，自然能修得一颗满满的欢喜心。所以说，工作也是一场难得的修行。在工作里，你要接触不同的人，处理不同的事，这既是对自己心性和耐心的磨炼，也是惜缘惜福的一个好机会。所以许多禅师都教导我们：有禅心在，工作便是修行；以禅心工作，工作也会更好！

在工作中培植福德。有人以为培植福德就是往功德箱里捐些钱，或是每天念经多少遍。其实，我们的工作和培植福德也是息息相关的。

在因缘和合的尘网里，你的工作会直接或间接地影响很多人，你在工作中付出的时间和精力虽是为了换取谋生的资本，但在客观上却会利于社会和他人。所以，在工作时你的心念越纯正，你的努力越踏实，你为别人带去的益处也就会越多。不如就把自己当成那个撞钟的小和尚，你的每次发心和用力，都将变成一声钟鸣，为别人带去安宁和指引。这样一来，你就不会再马虎随意了，你的心也将重获宁静的圆满。

佛光偈语

工作原本充满乐趣，理应自在达观；
工作本来意义非凡，自当惜时用心；
工作即是最好修行，切记踏实精进；
工作即是培植福德，唯有心怀众生。

果断迈步

四川一个偏远的大山里有一座寺庙，寺庙里有两个和尚。一个很穷，衣不蔽体，吃得也很简单；另一个和尚很富有，穿着丝绸的衣服，吃着上等的食物。

当时，人们都认为南海（今浙江普陀）是个佛教圣地，很多外地的和尚都把能去一次南海作为自己的人生理想。一天，穷和尚对富和尚说：“我打算去一趟南海，你觉得怎么样？”

富和尚不敢相信自己的耳朵，认真地打量了一通穷和尚，突然大笑起来。

穷和尚被他笑得莫名其妙，就问：“怎么了？”

富和尚问：“我没有听错吧，你想去南海？你凭借什么去南海啊？”

穷和尚淡定地说：“带一个水壶、一个饭钵就行了。”

“哈哈哈哈哈！”富和尚笑得喘不过气来，“去南海来回好几千里路，路上的艰难险阻多得很。我几年前就开始准备去南海了，等我再准备好充足的粮食、医药、用具，再买上一条大船，找几个水手和保镖，就可以动身了。而你，还是算了吧，别做梦了。”

穷和尚不再与富和尚争执。第二天，富和尚发现穷和尚不见了，原来，穷和尚一大早就悄悄地离开寺庙，步行去了南海。

果然，就像富和尚说的一样，去南海的路很遥远、很艰辛。但是，穷和尚早就作好了心理准备。穷和尚一路上尝尽了各种艰难困苦，很多次，他都被饿晕、冻僵和摔倒。但是，他一点儿也没想到过放弃，始终向着南海而去。一年后，穷和尚终于到达了日思夜想的南海。

又过了两年，穷和尚从南海回来了，依然是带着一个水壶、一个饭钵。穷和尚由于在南海学到了精微的佛法奥义，回到寺庙后成为一个德高望重的和尚。而那个富和尚，还在准备买大船呢！

每个人都希望制订出详尽、完美的人生计划，并打算在做好计划后，再一步步照着实施。这样想固然没错，但倘若一味沉浸在完善计划里，不踏出勇敢的第一步，那永远也无法达到心中的目标。毕竟，再多的准备也代替不了第一步。

那我们具体应该注意哪些地方呢？

自己的事情自己做。一个信者在屋檐下躲雨，忽然看见一位禅师正撑伞经过，于是大喊：“禅师禅师，普度一下众生吧，带我一程如何？”禅师回答：“檐下无雨，你不需要我度。”信者立刻走出檐下，

站在雨中：“现在我也在雨中，禅师该度我了吧！”禅师回答：“我不被雨淋，因为我有伞；你被雨淋，因为你无伞；你要被度，不必找我，请自找伞。”说完便走了。生活中的一些人，就像这个信者一样，总希望从父母、从朋友处得到庇护，好抵抗现实的残酷。他们喜欢为自己的懒惰和懦弱找寻各种借口，甚至还沾沾自喜，认为他人忙碌，自己悠闲。殊不知，在这样的悠闲里，我们就失去了从工作和生活中领会禅意，从忙碌和琐屑里学会承担的机会。而这样缺乏行动力的人，是永远无力追寻自己的理想的。

当下的事情马上做。人们常会以两种理由来浪费时间，一是借口还有明天，今天的光阴浪费了没有太大关系，可“明日复明日，明日何其多”，许多事情往往就在这样的借口和反复里被永久搁置了；二是觉得准备得不够充分，做事的时机还不成熟。可如果每件事都需要准备好完备的条件才能开工，那我们可能一辈子也做不成几件事。我们不妨来学学一位老典座的做事态度。一日，学僧看见典座独自一人顶着烈日，弯着腰晒海苔，有些不忍，便上前劝道：“这工作太辛苦，您年纪大了，还是叫年轻僧人来帮忙吧。”典座淡淡地说：“别人不是我。”学僧接着劝道：“那何不等阳光小些呢？”典座依旧淡然地说：“时日已不多。”珍惜时光，当下的事情当下做，这才是做事的最佳态度。

任何事情都用心做。人世间，成功之道很简单；佛门中，解脱之法也很容易。一心一意，坚持不懈，自然可以在任何领域获得成就。这也是那位穷和尚仅凭一个水壶、一个饭钵就能走到万里之外的南海的原因。而在日常生活中，真正需要我们处理的事情既不多，也没那么艰难。在家无非做做家务，在单位无非忙工作。但这也需要我们全心全意地去做，因为你越是用心去做，就越能领会到其中的乐趣，也就不会抱怨生活沉闷无聊，工作枯燥无趣了。

自己做，当下做，用心做，我们才能懂得“果断迈步”的智慧。我们在意旅途的平坦、舒适与否，胜过对目标的追求。这样的人虽然嘴里羡慕乘风破浪的洒脱，却并非真的心怀沧海。这也是为何有人真的一步步跋山涉水，朝海边走去，有的人只是在深山里造船挂帆，仅仅装饰了自己的屋子。

佛光偈语

自己的事情自己做，风雨里要学会自己找伞；
当下的事情马上做，阳光下要谨记切莫蹉跎；
任何事情都用心做，生活中要懂得一心一意。

平常心做事

有一位参禅的青年学僧，在寺院的外面看见一只乌龟，他忽然生起了好奇心，就向大随禅师请示道：“众生都是皮包骨，为什么只有乌龟是骨裹皮呢？”

大随禅师听后并没有立刻回答，仅将自己的草鞋脱下来，覆盖在乌龟背上。

后来守端禅师为大随禅师的举止作了一首偈，颂云：“分明皮上骨团团，卦画重重更可观；拈起草鞋都盖了，这僧却被大随瞒。”

后来佛灯禅师也跟着作了一首偈，颂云：“法不孤起，仗境方生；乌龟不解上壁，草鞋随人脚行。”

后来又有一位宝峰禅师更明确地指出：“明明言外传信，何有古