

圆融

星云大师的人生哲学课

净忠·著

禅外人生 禅中悟，俗世生活 不世俗

点一盏心灯，照亮前进的路途
采一滴甘露，滋润浮躁的心灵



海峡出版发行集团 |

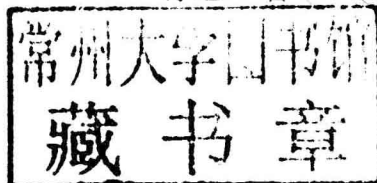


鹭江出版社

圆融

星云大师的人生哲学课

净忠·著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP



鹭江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

圆融：星云大师的人生哲学课 / 净忠著. — 厦门：鹭江出版社，2012. 10
ISBN 978-7-5459-0498-7

I. ①圆… II. ①净… 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 (2012) 第 199976 号

圆融：星云大师的人生哲学课

净忠 著

责任编辑 / 林 震

特约编辑 / 郭 明

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 (编辑部) 010-65921349 (发行部)

印 刷 / 北京晨旭印刷厂

规 格 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 190 千字

印 次 / 2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5459-0498-7 / B948-49

定 价 / 32.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

前言



古人云：“读经传则根底厚，看史鉴则事理通。”流传了数百年的佛教文化博大精深，不管是禅人禅事，还是禅思禅语，哪怕是一句偈，也能在生活运用中为我们带来无尽的益处。若是我们能够在生活中活出禅的意境，我们的精神生活会更加充实，物质生活会更加高雅，人际关系会更加和谐，道德生活会更加圆满，情感生活会更加纯洁。

星云大师作为禅门临济宗第四十八代传人，十二岁于南京栖霞山寺出家，经历了数十年的修行，悟出了许多人生道理。1967年星云大师在我国台湾地区创建佛光山，推广“人间佛教”，遵循“以文化弘扬佛法，以教育培养人才，以慈善福利社会，以共修净化人心”的宗旨。他先后在世界各地创建二百余所道场，并创办美术馆、图书馆、出版社、书局、学校、育幼院、医院等机构。

星云大师让佛教走向人间化、生活化、现代化、社会化、大众化、文艺化、事业化、制度化，乃至国际化，使佛教成为世界了解中华文化的窗口，并为促进两岸交流做出了巨大的贡献。2010年1月13日晚，“2009中华文化人物颁授典礼”在历史文化名城南京举行。星云大师获得“中华文化人物”终身荣誉称号，可谓实至名归。

星云大师的人生感悟，对于我们每个人而言，都是一种生命的财富。它像一盏照亮前途的明灯，为我们指明未来；像一味开胸顺气丸，为我们解除生活中的种种烦恼。生活中无处不需要智慧，我们只有拥有智慧，才能抵达成功的彼岸，才能实现自己的理想。

几十年的时间里，星云大师著有《迷悟之间》《满手的好事》《另类的财富》《吃茶去》《星云禅话》《舍得》《宽心》等几十部著作，每一部都是大师生命感悟凝聚的粹。本书在参悟大师一生感悟的基础上，将大师的人生感悟渗透到生活中的每一个细节中，以生动贴切、具有代表性的故事，有条理地分析和讲述了用智慧开启美丽人生、与人交往要热情谦和、低调做人的远见卓识、懂得选择与放弃才能成就智慧人生、宽容和乐观使你的生活更加精彩、做人做事要务实、勇敢地跨越处世的心理盲区、如何迈向事业成功的彼岸、如何克服阻碍自我发展中的不足等人生中会遇到的种种问题。

谨以本书向大师表示深深敬意，同时也希望本书能够为读者开启一扇智慧之门，成为读者的良师益友。

目 录



第一章

幸福的生活 来自于心的平和

- 学会知足才会富足 /2
- 保持内心的平静 /5
- 化怨气为力气，变生气为争气 /8
- 忍耐是力量的象征 /11
- 做一个豁达的人，从容自如 /14
- 用平和的心态面对不圆满 /17
- 不要活在别人的眼光中 /21
- 逆境让人更冷静，更容易看清自己的路 /24

第二章

放眼当下， 处处充满爱的真谛

- 活在当下，抓住眼前人与身边事 /28
- 及时放下，才能远离烦恼 /31
- 幸福不遥远，就在每一个当下 /34
- 爱，不是用眼睛看，而要用心体会 /38
- 工作忙不是借口，要时刻心系家庭 /41
- 婆媳间要学会换位思考，相互包容 /44
- 夫妇之道，从互相欣赏和体谅开始 /47
- 父母是孩子最好的老师 /50

第三章

人世多坎坷， 有舍有得圆融处世

- 看淡得失，坚持自己的梦想 /54
- 少一些贪念，让你远离罪恶 /57
- 少一些抱怨，就多一些欢笑 /60
- 要想得到，就必须先舍去 /63
- 不比较，不计较，自然无烦恼 /66
- 加加减减，把握人生 /69
- 得失之间，快乐最重要 /71
- 扫除偏见，看清事物的本来面目 /74

第四章

事业是一个人 三分之二的生命

- 主动去寻找工作中的乐趣 /78
- 少说慎言，不能不思之 /81
- 低调做人，在不知不觉中施展才华 /84
- 不要只做好人，更要做有用的人 /87
- 诚信做人，开拓自己的事业 /90
- 本领高强，压力自然会减少 /93
- 故步自封，无异于自毁前程 /96
- 兢兢业业，对事业坚决负责 /99

第五章

富足的人生 要兼有内财与外财

- 名利如浮云，越早放下越自在 /102
- 只有金钱的人生是不完整的 /105
- 让金钱发挥它原本的作用 /108
- 守住道德，财富自然会来 /111
- 金钱不是衡量幸福的唯一标准 /113
- 钱本身无罪，个人处理不好才有罪 /116
- 外财固然好，内财更微妙 /119
- 不要让金钱束缚了自由 /122

第六章

交友讲随缘，
成功离不开好人缘

- 在人间，拥有朋友最快乐 /126
- 以仁爱之心来化解仇恨 /129
- 朋友之间不能缺少信任 /132
- 话不在多，而在于是否贴心与恰当 /134
- 把朋友当作自己的一面镜子 /137
- 请客吃饭应力求宾主尽欢 /140
- 给对方留余地，也是给自己留条后路 /143
- 误会常在，要让别人有申辩的空间 /146

第七章

成功道路漫漫，
莫争一时输赢

- 迎接苦难的磨炼，把吃苦当吃补 /150
- 不投机取巧，守住本分，定能成功 /153
- 实事求是，做自己最擅长的事情 /156
- 不争眼前利益，长远心最无敌 /159
- 把身上的“疙瘩”打磨光滑 /162
- 做好每一件小事 /165
- 时时进修，不断突破自己 /168
- 与其等待机会，不如创造机会 /170

第八章

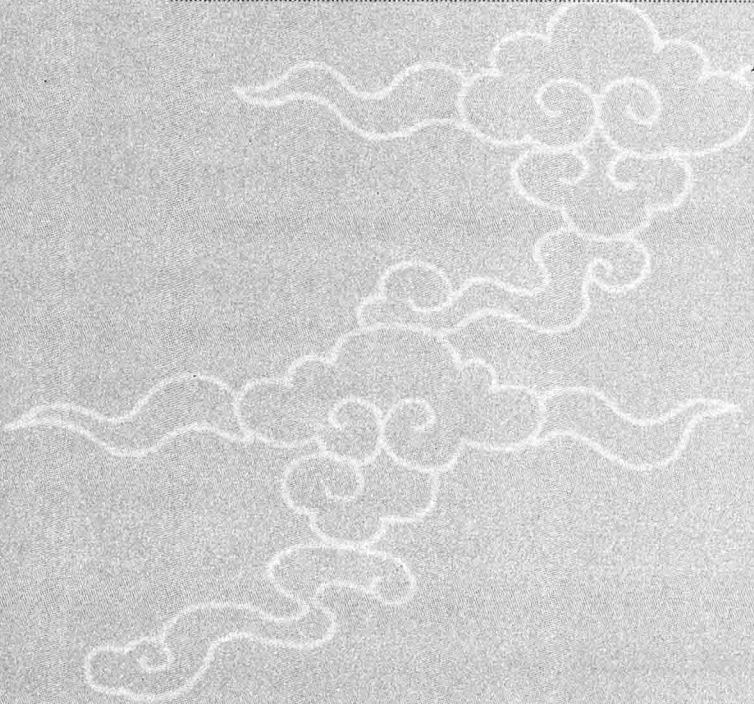
虽活在世俗中，
但要有无畏世俗的心

- 遇事第一步就要坦然自若 /174
- 人生顺境逆境皆欢喜 /177
- 选择要选得心甘情愿 /180
- 淡泊名利，轻松获得快乐 /184
- 有气节，才有威严 /187
- 要让自己拥有真正的慧眼与慧心 /190
- 不羡慕他人，活出自己的人生 /193
- 人生不可太安逸，惊涛骇浪才有趣 /196

第一章

幸福的生活来自于心的平和

幸福是什么？是富有吗？是事业吗？都不是。幸福的感觉来自于平和的心态。佛教追求平和、自然，内心平和，幸福就会离我们很近。星云大师认为，平和是待人处事的一种态度，外现是宽容，内涵是冷静，平和的人，热情而不做作，忠诚而不虚伪。拥有这样的好心态，会让我们体验到更多生活的精彩和乐趣。



学会知足才会富足

富而不知足，是亦为贫苦。虽贫而知足，是则第一富。

——星云大师引自《佛所行赞》卷五

星云大师说：“人生一世，草木一秋。万事万物，知足常乐。有一颗知足的心，是真正的喜悦、真正的宁静、真正的幸福。”生活中有许多令人幸福的东西，可我们却变得越来越不幸福。究其原因，就是没有一颗知足的心。

八仙中的张果老，每天都要游走一趟民间寻访度化。一天，他来到一个村子，在村口看见一对年老的夫妇在卖水果。借着买水果，张果老和老夫妇聊了起来。

“你们的日子过得怎么样啊？”张果老问。老夫妇叹口气，回答：“很贫困。”

“那你们有什么愿望吗？”张果老接着问。老夫妇想了想，回答：“如果能够开一家酒馆，日子就好过了。”

这个愿望对张果老而言很简单，于是他告诉老夫妇：“在这个村子的后山上，有一块大石头，远远看去，像是一只猴子蹲在那里。在这块石头旁，有三个泉眼，因为无人理会，泉眼已经被尘土覆盖。只要你们把尘土清理掉，泉眼就能够流出有酒香味的水来。”说完，张果老又给了

老夫妇一个葫芦，并嘱咐他们要用这个葫芦来装水。

第二天，天刚蒙蒙亮，夫妇二人就爬上了山，找到了张果老所说的那块石头，然后清理了石头旁的泉眼，果真有酒香味的水流出来。老夫妇大喜过望，立刻装了一葫芦水回到村子中卖。太阳下山的时候，一葫芦的水也卖完了。就这样，他们每天都上山装水回来卖，日子越过越好。

一年后，张果老再次来到这个村子，看到了这对老夫妇。张果老问道：“你们现在的生活怎么样啊？”老夫妇回答：“日子嘛，勉强过得，就是没有酒糟，要是有了酒糟就可以喂猪了，这样就更好了。”

张果老听后，一边摇头一边说：“天高不算高，人心比天高。清水当酒卖，还嫌没有糟。”说完就离开了。第二天，老夫妇再次上山，发现泉眼已经枯竭，再也不会涌出有酒香味的水了。

不知足的人，永远无法体会到富足的感觉。佛陀曾说：“知足之人，虽卧地上，尤为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。”在大千世界中，作为一个普通人，不可能没有任何欲望，有欲望就会不知足，关键在于用什么态度去对待。

一天，朱慈目居士去拜访佛光法师。见到佛光法师后，朱慈目居士便说：“大师，我虔诚地拜佛二十余载，最近感觉自己在持佛号的时候和往常有所不同，却参悟不出其中的缘由，希望大师能够指点一二。”

佛光法师听后，问道：“你感觉什么地方不一样呢？”

“过去我能够感觉到心中有佛性，即便不会表述出来，但是心中的佛声仍旧绵绵不绝。就算是在不持佛号的时候，佛声也不会消失。”朱慈目居士回答道。

“这说明你念佛已经达到了一定的境界，是一件好事啊！”佛光法师高兴地说。

“但是现在却感觉不到了，佛声消失了，这让我十分困惑。似乎我的真心消失了，每当想到这，我心里就会极度恐慌和不安。”朱慈目居士沮丧地回答。

这让佛光法师十分疑惑：“真心怎么会消失呢？”

朱慈目居士表情痛苦地说：“我也不知道。我现在只想找回与佛之间那种心心相印的感觉。但是不管我使用什么方法都找不回来，这实在让我太痛苦了。法师，您能告诉我怎样才能找回来吗？”

佛光法师听后，笑着说：“真心就在你的身上。”

“可我为什么感觉不到呢？”朱慈目居士不解地问道。

“因为你的贪念太多了，你总是妄想得到一些东西，所以真心就离开了你。”佛光法师说，“正如永嘉大师所言，‘君不见：绝学无为闲道人，不除妄想不求真；无明实性即佛性，幻化空身即法身；法身觉了无一物，本源自性天真佛’。”

朱慈目居士听后，若有所思，似乎悟出了其中的道理。

知足，是在认为自己能做到的能力范围内循序渐进，不把过多不可能实现的目标强加在自己身上。诚然，人不能没有追求，也不能失去坚持实现理想的信念。但是，需要适可而止，如果任何事情都要不惜代价，甚至是不择手段地去实现，那生活就会变得十分苦累，内心也无法感觉到幸福。

做一个知足的人，就算看到一草一木，也像看到了风光美景，感到满足和快乐。做一个知足的人，在平凡清淡中，过着安详而有意义的生活，真切地体验内心的富足。

保持内心的平静



佛教言：“如因，必得如是果。”真正的勇者，没有多年的修心养性，是不容易成功的。

——星云大师

在当今充满竞争的社会环境中，人的内心想要保持宁静的状态，是一件十分不易的事情。

人心浮躁、人情淡薄，失信与背叛，太多的虚伪、欺侮和诈骗让人们的内心无法平静，这自然就无法进入空寂的境界。

星云大师建议人们，每天起码保有十分钟的宁静，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，给内心一片清净之地。当年在菩提树下悟道时，佛陀就悟到众生沉迷不悟、在六道中轮回的主要原因就是被妄想掩盖了佛性。佛陀在后来说法传道的四十九年中，讲得最多的，就是希望人们消除妄想，不胡思乱想。佛经上讲八万四千种法门，不管是念佛还是拜佛，都只有一个目的，就是让人修炼宁静，不胡思乱想。

一位婆罗门的教徒十分信奉佛陀。一日，他特地去拜访佛陀，在顶礼膜拜之后，他对佛陀说：“尊敬的佛陀，

我虽然不是您的弟子，但是一直以来都很尊敬您、仰慕您。我学习了十几年的知识，心里一直有一个结，希望您能够给予指点。”

“众生平等，真理都是共通的，你能够这么好学，我十分高兴，有什么问题你就尽管提出来吧。”佛陀慈祥地回答。

“我觉得人心是非常矛盾的，这让我十分困惑。”教徒说出了自己内心的疑惑。

佛陀听后，没有直接回答教徒的问题，而是指着一盆水说：“你看看这盆水，从里面你看到了什么？”

教徒俯身看向水中，看到水中清晰地倒映着自己的脸。于是他回答说：“我看到了自己的脸。”

“那如果你现在把一些红的、蓝的、绿的染料放进水中，你还能看到自己的脸吗？”佛陀问。

“当然不可能了，水已经浑浊了，怎么还能够看到自己的脸呢？”教徒回答。

“那如果把这盆水放在热炉上加热呢？”佛陀继续问道。

“那更加不能了，水盆放在热炉上，水在沸腾的时候，会不断翻滚，不断冒出水蒸气，怎么能够看到自己的脸呢？”教徒回答。

佛陀听后，把教徒领到了院子中，指着院子中央的水池说：“你看这个水池中，能够看到你的脸吗？”

教徒走过去，看到水池中的水虽然是静止的，也是干净的，但是水中有许多青苔和浮游生物，连池底都看不到，更不能看到自己的脸了，于是如实向佛陀禀告。

这时，佛陀才开始回答教徒的问题：“道理都是一样的，清澈的水就像是一面镜子，可以将你的面目清楚地映出来，不仅是你，水旁边的景物也会倒映在水中。这是因为水是十分干净的。人的心也是如此，当心中没有杂乱的想法，没有烦恼滋生的时候，你就能感觉到清净自性。这个时候你所看到的，你所分析的事物都是正确的，这就是‘从心出口’所要阐述的道理。但是，当你的心中有了欲念和烦恼时，就像是加入了染料的水，就有了想要染色这种欲望和烦恼，这会使你看不到自己的本来面目。就算心中看起来非常平静，

但是存在烦恼的根源，就像是平静的池水中生长着青苔和浮游生物，也让你不能看清外面的世界。”

稍作停顿后，佛陀继续说：“人心中哪怕只存在一点点烦恼，就好像无名火一样，当‘色’燃烧起来后，‘水’就会沸腾，当然无法看清自己的本来面目了。”

佛陀的一番话，使婆罗门的教徒顿时醒悟，原来矛盾的不是人性，而是自己的内心。欲念就好像是混浊的色彩，烦恼就好像是火，使自己看不到一个清净的世界。如果自己的内心明朗，信念静止，则可去除杂念，远离烦恼。

佛陀的心清澈明净，所以他能够明了世间一切道理和真相。对于普通人而言，一旦受到世俗的干扰，就很难再保持内心的平静，不可能像佛陀一样远离红尘，做一个局外人。

但是我们可以像星云大师说的那样，每天留出一些时间，暂时让自己解脱出来，做个局外人，修炼内心的宁静，勇敢地面对现实，克服内心的烦恼，让内心达到放松、释然、坦然的空寂境界。

化怨气为力气，变生气为争气

人的生命就在一口气的呼吸之间，一口气上不来，人的这次生命就结束了。

——星云大师

生活不如意十有八九，生气抱怨也是在所难免，但是生气和抱怨不但解决不了任何问题，反而会对人的身心产生负面的影响。早晨上班因为堵车而生气，会影响一整天的工作效率；因为工作不顺利而抱怨，则会降低自己对生活的热情。

佛教的禅法中教人通过打坐来调身、调息、调心，其中调息就是调气。遇到让自己生气的事情，要懂得调理，不要让怒气影响到自己。因为生气就像是恶魔附身，使人变得面目可憎。

一位千金小姐虽久居深闺，但因貌美如花，所以无人不知、无人不晓。上门提亲的人踩断了门槛，也未能抱得美人归。

一日，众男子听说这位小姐要到佛堂祈福，于是都早早来到佛堂门外等候，希望能够一睹芳容。没想到那日拜

佛祈福的人很多，千金小姐坐在轿子中等了半个多时辰，也未能进入佛堂。

这时，随行的小丫鬟倒了一杯茶水给坐在轿子中的小姐，岂料小姐一手将茶杯扔到了轿子外，然后跨出轿子，用手指着丫鬟的额头数落道：“你看不见骄阳似火吗？还要让我喝这么热的茶水，想热死我吗？真是长了个笨脑袋。”

骂完后，小姐又狠狠瞪了丫鬟一眼，才缓缓走进轿子，姿态自然是婀娜多姿，但她不知道自己女神般的形象在她骂丫鬟的那一刻就荡然无存了。在那些男子眼中，她的柳叶眉更似两把剑，含情杏眼更似两个风火轮，樱桃小口变成了血盆大口。

凡是见过此景的男子，再也没有人愿意到小姐家提亲。渐渐地，传言中的千金小姐由绝色美女变成了戴着人皮面具的母夜叉，没人敢娶了。

纵然是面若桃花，生气起来也会恐怖万分。有的人在生气时，面红耳赤，大吵大闹，在张开嘴巴的同时，也关上了自己的智慧之门，这实在是对待人生的下下之策。能够做到别人生气我不气，是人生的一种境界。有徒弟曾问星云大师：“如何才能做到不生气呢？”星云大师说：“生气表示没有力量，因此化解生气最好的办法就是争气。”

一个秀才出身的年轻人在衙门里当差，自认为满腹经纶，却迟迟得不到重用。因此，他总是生气抱怨。

一天，他在登山的途中遇到一位老者，出于善心，年轻人一路搀扶着老者上山。到了山顶后，老者对年轻人说：“你这一路都是闷闷不乐的，似乎有什么心事？”年轻人惊异于老者的洞察力，心想老者必定是非同一般的人，于是对老者说出了自己受到的不公待遇。

老者听后，笑着从地上捡起一块石头，向远处的平地扔去。眨眼间，这块石头就落在一堆石头中不见了踪影。然后老者对年轻人说：“你能找到我刚刚丢过去的石头吗？”年轻人在石头堆旁看了很久，也不能确定老者究竟丢了哪块石头过来，只好垂头丧气地回到老者身边。

接着，老者又从怀中取出一颗闪闪发亮的宝石，然后用力丢到石头堆中，