

星雲法語 ④ 智慧

星雲大師 著

如何度難關

呼吸調慢幾拍，自我暫且放下；
是非不必論斷，念頭細細觀照。

星雲法語 ④ 廣學

星雲大師 著

如何度難關

國家圖書館出版品預行編目資料

如何度難關：智慧／星雲大師著—初版—台北市：香海文化，
2007・09 面： 公分(人間佛教叢書)(星雲法語：4)
ISBN 978-986-7384-73-7(精裝)

1.佛教說法
225.4

96015516

人間佛教叢書

星雲法語 ④

如何度難關—智慧



作 者／星雲大師

發行人／慈容法師(吳素真)

主 編／蔡孟樺

圖片提供／侯吉諒

法語印章／陳俊光

資料提供／佛光山法堂書記室

編輯企劃／陳鴻麒(特約)、香海文化編輯部

責任編輯／高雲煥

助理編輯／鄒芃葦

封面設計／釋妙謙

版型設計・美術編輯／蔣梅馨

校 對／侯秋芳、周翠玉

出版・發行／香海文化事業有限公司

地址／110台北市信義區松隆路327號9樓

電話／(02)2748-3302

傳真／(02)2760-5594

郵撥帳號／19110467 香海文化事業有限公司

http://www.gandha.com.tw www.gandha-music.com

e-mail:gandha@ms34.hinet.net

總經銷／時報文化出版企業股份有限公司

地址／235 台北縣中和市連城路134巷16號

電話／(02)2306-6842

法律顧問／舒建中、毛英富

登記證／局版北市業字第1107號

ISBN／978-986-7384-73-7

十冊套書／定價3000元 單本定價／300元

2007年9月初版一刷 2009年1月初版二刷 2013年5月初版三刷

版權所有 翻印必究

◎ 本書如有缺陷、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。



目錄
第4冊 如何度難關——智慧

總序

6 十把鑰匙

星雲大師

推薦序一

9 宗教情懷滿人間

李家同

推薦序二

12 安心與開心

洪蘭

推薦序三

17 法鑰匙神奇的佛

胡志強

推薦序四

22 佛法與生活及工作結合時

郝明義

推薦序五

25 人生的智慧和導航

趙寧懷箴

卷一 思想津梁

32 思想成業

36 思想津梁

40 舉止的典範

43 尊重的真義

47 仁義禮智

50 好習慣

54 兩極的看法

57 事物的兩面

60	事之兩面	103	善惡論	142	窮敗之因
63	事物之理則	107	貧窮富貴	146	不順的原由
67	事理情法	110	貧富貴賤	150	面對壓力
71	事上的態度	114	窮敗之因	153	挫敗之因
74	理的重要	117	走出去	156	代替之寶
78	通情達理	120	參加活動的功能	160	失去
81	遵循真理	卷二退一步想		164	去除而後有
84	各具特質	126	如何度過難關	168	耕耘
88	自然原理	129	如何改過	172	取代
92	防範感官之病	132	如何排除煩惱	175	犯錯
95	懶惰的過失	136	離是非煩惱	179	奮起飛揚
99	懶則窮	139	窮通不變	182	過度之病

- 186 忍的意義
190 忍耐
194 能忍為高
197 後顧之慮
201 思慮與知過
204 退一步想
208 寬廣之理
211 不亂
214 承擔的定義
218 如何豁達
221 自我超越

卷三 智慧之喻

- 226 圓融之難
230 欠缺之圓
233 巧之妙
237 智慧之喻
240 智慧之用
243 可與不可
247 過失
251 行走世間
254 經驗
258 小事勿輕
261 剛柔進退
265 鬥智不鬥氣
268 服從(一)
271 服從(二)
274 忙的妙用
278 如何揀擇
282 取與捨
285 為所當為
289 適可而止
292 防患的重要
296 所為皆可
299 「小」不可輕
303 回饋

卷四 教導後學

343	「藏」的大用	336	難能可貴	332	誰最好	326	變易難久	322	虛實之間	319	過分之弊	316	難與易	312	遠之用	309	生氣的藝術	306	矜持的利弊
383	自他古今	379	更新	376	想念	373	有不可者	363	飲酒的過失	360	忠告之要	356	教導後學	352	情感表達	349	警覺之要	346	無的功用
						412	有用的條件	408	如何規勸	405	「有」之後效	397	不足之患	393	取與恕	390	招殃	386	增加什麼

星雲法語 ④ 廣學

星雲大師 著

如何度難關

卷四 教導後學

- | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------|------|-------|------|--------|------|------|------|-------|-------|
| 343 | 340 | 336 | 332 | | 326 | 322 | 319 | 316 | 312 | 309 | 306 |
| 「藏」的大用 | 不回來的東西 | 難能可貴 | 誰最好 | | 變易難久 | 虛實之間 | 過分之弊 | 難與易 | 遠之用 | 生氣的藝術 | 矜持的利弊 |
| | | | | | | | | | | | |
| 383 | 379 | 376 | 373 | 370 | 366 | 363 | 360 | 356 | 352 | 349 | 346 |
| 自他古今 | 更新 | 想念 | 有不可者 | 不如 | 聚集 | 飲酒的過失 | 忠告之要 | 教導後學 | 情感表達 | 警覺之要 | 無的功用 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | 412 | 408 | 405 | 401 | 397 | 393 | 390 | 386 |
| | | | | 有用的條件 | 如何規勸 | 「有」之後效 | 災禍之根 | 不足之患 | 取與恕 | 招殃 | 增加什麼 |

186 忍的意義

190 忍耐

194 能忍為高

197 後顧之慮

201 思慮與知過

204 退一步想

208 寬廣之理

211 不亂

214 承擔的定義

218 如何豁達

221 自我超越

卷三 智慧之喻

226 圓融之難

230 欠缺之圓

233 巧之妙

237 智慧之喻

240 智慧之用

243 可與不可

247 過失

251 行走世間

254 經驗

258 小事勿輕

261 剛柔進退

265 鬥智不鬥氣

268 服從 (一)

271 服從 (二)

274 忙的妙用

278 如何揀擇

282 取與捨

285 為所當為

289 適可而止

292 防患的重要

296 所為皆可

299 「小」不可輕

303 回饋

60	事之兩面	103	善惡論	142	窮敗之因
63	事物之理則	107	貧窮富貴	146	不順的原由
67	事理情法	110	貧富貴賤	150	面對壓力
71	事上的態度	114	窮敗之因	153	挫敗之因
74	理的重要	117	走出去	156	代替之寶
78	通情達理	120	參加活動的功能	160	失去
81	遵循真理	卷二 退一步想		164	去除而後有
84	各具特質	126	如何度過難關	168	耕耘
88	自然原理	129	如何改過	172	取代
92	防範感官之病	132	如何排除煩惱	175	犯錯
95	懶惰的過失	136	離是非煩惱	179	奮起飛揚
99	懶則窮	139	窮通不變	182	過度之病



目錄

第4冊 如何度難關——智慧

總序

6 十把鑰匙

推薦序一

9 宗教情懷滿人間

推薦序二

12 安心與開心

推薦序三

17 法鑰匙神奇的佛

推薦序四

22 佛法與生活及工作結合時

推薦序五

25 人生的智慧和導航

星雲大師

李家同

洪蘭

胡志強

郝明義

趙寧懷箴

卷一 思想津梁

32 思想成業

36 思想津梁

40 舉止的典範

43 尊重的真義

47 仁義禮智

50 好習慣

54 兩極的看法

57 事物的兩面

總序

十把鑰匙

星雲

「星雲法語」是我在台灣電視、中國電視、中華電視三十年前的「三台時代」，為這三家電視台所錄影的節目。後來在《人間福報》我繼「迷悟之間」專欄之後，把當初在三台講述的內容，再加以增補整理，也整整以三年的時間，在《人間福報》平面媒體與讀者見面。

因為我經年累月雲水行腳，在各國的佛光會弘法、講說，斷斷續續撰寫「星雲法語」，偶有重複，已不復完全記憶。好在我的書記室弟子們，如：滿義、滿觀、妙廣、妙有、如超等俄而提醒我，《人間福報》的存稿快要告罄了，由於我每天都能撰寫十幾則，因此，只要給我三、五天的時間，我就可以再供應他們二、三個月了。



像這類的短文，是我應大家的需要在各大報刊、雜誌上刊登，以及我為徒弟編印的一些講義，累積的總數，已不下二千萬字了。「星雲法語」，應該說是與「迷悟之間」、「人間萬事」同一性質的短文，都因《人間福報》而撰寫。承蒙讀者鼓勵，不少人希望結集成書，香海文化執行長蔡孟樺小姐將這些文章收錄編輯，文字也近百餘萬言，共有十集，分別為：一、精進；二、正信；三、廣學；四、智慧；五、自覺；六、正見；七、真理；八、禪心；九、利他；十、慈悲。

這套書在《人間福報》發表的時候，每篇以四點、六點，甚至八點闡述各種意見，便於

記憶，也便於講說，有學校取之作為教材。尤其我的弟子、學生在各處弘法，用它做為講義，都說是得心應手。

承蒙民視電視台也曾經邀我再比照法語的體裁，為他們多次錄影，並且要給我酬勞。其實，只要有關弘法度眾，我都樂於結緣，所以與台灣的四家無線電視台都有因緣關係。而究竟「星雲法語」有多大的影響力，就非我所敢聞問了。

「迷悟之間」除了香海文化將它印行單行本之外，後來又在北京發行簡體字版，「人間萬事」則尚在《人間福報》發表中。現在「星雲法語」即將發行出版全集，略述因緣如上。

承蒙知名學者李家同教授、洪蘭教授、台中胡志強市長、大塊集團郝明義董事長，以及善女人辜懷箴居士，為此套書寫序，一併在此致謝。

是為序。

推薦序一

宗教情懷滿人間

李卓人

星雲大師的最新著作《星雲法語》十冊套書，香海文化把部分的文稿寄給我，邀我為序。八月溽暑期間，我自身事務有些忙碌；但讀著文稿裡星雲大師的話，卻能感覺到歡喜清涼。

《星雲法語》裡面有一篇我很喜歡。

要有開闊包容的心胸、要有服務度生的悲願、要有德學兼具的才華、要有涵養謙讓的美德。——〈現代青年〉

多年來我從事教育工作，希望走出狹義的菁英校園空間，真正幫忙各階層弱勢學生。看著莘莘學子，我想我和星雲大師的想法很接近吧，就是教育一定要在每個角落中落實，要讓最弱勢的學生，能個個感受到不被忽略、不受到城

鄉資源差別待遇。

青年教育的目的，不就是教育工作者，希望能教養學生，成為氣度恢弘的國民？

為勉勵青年，星雲大師寫下「青年有強健的體魄，應該發心多做事，多學習，時時刻刻志在服務大眾，念在普度眾生，願在普濟社會。」

星雲大師的話，讓我想起聖經裡的金句。

「有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。」——〈彼得後書·第一章〉

宗教情懷，就是超越一切的普濟精神。人間的苦難，如果宗教精神無以救濟，那麼信仰宗教毫無意義。不論是佛陀精神，或是基督精神，以慈愛的心處世，我想原則上沒有什麼不同。尤其是青年人，更應細細體會助人愛人的真