

<<星云日记33>>

图书基本信息

书名：<<星云日记33>>

13位ISBN编号：9787553800578

10位ISBN编号：7553800570

出版时间：2013-4

出版时间：岳麓书社

作者：星云大师

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<星云日记33>>

前言

悲智无限丁守中星云大师在我心目中，一直是我仰慕而又传奇的人物。过去很长一段时间，也只有偶尔在电视上看到大师的讲经与开示。印象最深的是大师如弥勒佛欢喜的笑颜，其次是大师一口浓重的乡音。而大师的开示，浅显易懂，虽是简单的故事与举例，却蕴含无限的慈悲、智慧与哲理。后来有机会在一位长辈“张妈妈”的引介下，有幸接近大师并亲聆教益。每次聆听大师开示之后，都更加深了我对大师的崇敬。大师幽默、亲切，在大师的身上，我们看到了佛陀的慈悲与智慧。更特别的，大师虽为出家人，但仍有传统知识分子强烈的忧国与忧民情怀。大师曾送我一些书，其中《星云日记》深深的吸引了我。作为一个政治人物，同时身兼多个角色，生活与每日行程安排上，经常身不由己，造成我没有太多时间读经或向大师当面请益。然而，我对大师不只有崇敬，更有很深的好奇。我好奇的是大师如何把所倡导的“人间佛教”、“生活佛教”，从佛光山推广到全世界？而大师各项弘扬佛法的开创性事业又都能那么成功！《星云日记》中有许多精华语录，短短数语，充满了智慧与启示，用在生活上真是受益无穷。譬如大师说：“在为学处事上，知识学问并不能解决问题，唯有心量开阔才能解决问题。”民意代表生涯，没有隐私、没有自我，每当为忙不完的选民陈情、选民服务及法案协商烦琐的工作而心生倦怠之时，想想我们民代的角色不正是可以把“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”的佛光人信条，体现在我们的工作中吗？这又是何等的欢喜。

<<星云日记33>>

内容概要

岳麓书社出版的《星云日记》收录星云大师1989年7月1日至1996年12月31日的日记，这也是星云大师一生所写的全部日记，详细记载了他每日的弘法行程、演讲、活动、心得、计划等，熔佛法、哲学、文学、慈心悲愿于一炉，实为一代高僧之心灵剖白与济世旅程，为现代佛教历史的进展保存或提供了至为珍贵的第一手资料，亦为吾人陶冶心性之良方、修养精神之津梁，从中可获得许多做人做事的启示与新知。

本书为第33册。

<<星云日记33>>

作者简介

星云大师，江苏江都人，1927年生，为禅门临济宗第四十八代传人。

十二岁礼志开上人出家，1949年赴台湾，1967年开创佛光山，以弘扬“人间佛教”为宗风，树立“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”之宗旨，致力推动佛教文化、教育、慈善、弘法等事业。

大师著作等身，总计两千万言，并翻译成英、日、西、葡等十余种文字，流通世界各地。

于大陆出版的有《佛光菜根谭》《释迦牟尼佛传》《佛学教科书》《往事百语》《金刚经讲话》《六祖坛经讲话》《人间佛教系列》《迷悟之间》《人间万事》等八十余种。

<<星云日记33>>

书籍目录

目 录自 序 星 云 / 1悲智无限 丁守中 / 7心地宝藏（1995年1月1日—1月15日） / 9新的开始
（1995年1月16日—1月31日） / 61享受空无（1995年2月1日—2月15日） / 117心的安住（1995年2月16
日—2月28日） / 169编辑后记 / 215

<<星云日记33>>

章节摘录

心地宝藏精华语录 佛教的戒律可以规范贪欲，佛教的慈悲可以规范嗔念，佛教的般若可以规范邪见。

心中有佛，所见、所听、所闻、所说的都是美好的事物。

佛教的生活，尤其是早起早睡，最合乎健康的原则。

在规律的生活训练当中，磨炼了自己的意志力，也培养了出家人的风范。

我希望人人都能懂得素食养生之道，更希望人人都能吃得苦、吃得淡、吃得粗、吃得少、吃得亏，在佛道上忍辱负重，勇猛精进。

自然界种种灾害，如地震、水灾、火灾、风灾等，都和业力有关。

“三界唯心，万法唯识”，只要人心向善，就可以免除天灾人祸。

有很多人默默地耕耘，他们的贡献是不可抹煞的。

但是，这是一个有音声、有色彩、有动作的世界，要把自己的慈悲心自然地流露出来才行。

何谓长老？

长老者，不是年纪大，住佛门久的，就叫做长老。

在佛门睡觉三十年，不如对佛教发心，有三年贡献的人。

一等人，自成人； 二等人，教成人； 三等人，打骂不成。

一月一日 星期日国际佛光会东京协会会长西原佑一的父亲庞润谦居士，日前往生，安奉于圆福寺净土殿，上午十时，由我主持告别式。

庞居士是嘉义人，生性乐善好施，平时常到圆福寺礼佛，也曾在佛教会帮忙。

学佛因缘受其同修林慈超居士影响很深，林居士专修净土法门，吃斋礼佛已长达四十年，每天清晨二三点就起床念佛，颇有感应，著有《念佛灵感记》《观音菩萨灵感记》《地藏王菩萨灵感记》，也有不少信众是看了她的著作而入佛门的。

庞居士有四个子女、八个孙子，除居住在台湾外，也有日本籍、英国籍，全皈依佛门，不仅家庭佛法化，也是佛法国际化之典范。

庞居士虽舍生，但一生行谊及引导子女入佛门的功德，是子女享用不完的财富。

目前在中兴大学夜间部就读的惠娟，未上夜大前在本山总机服务，现在虽然不在本山工作，但每逢星期假日或寒暑假，都会就近到圆福寺当义工。

这两天适逢元旦假日，依然回到圆福寺帮忙，随缘给她一个红包当奖学金。

中午离开嘉义时，惠娟递了一封信给我，内容是——谢谢师父的奖学金，对您的关怀，感到受之有愧，然而基于“长者施，不可拒”，也只有汗颜收下，但愿弟子的表现，不会让师父失望。

还有半年就毕业了，对未来，目前的打算是准备研究所考试，念书是兴趣也是志愿，希望有一天，有资格能力，为佛光大学及常住尽力，献上自己所学。

师父曾说过，一只好的鸽子，不管飞得多远，都要能飞回来，弟子一直以此期许自己，绝不会辜负师父期望……车行在高速公路上时，随性的转往丰原禅净中心，由于事先没有通知，徒众看到我的惊奇表情，颇有突击检查的味道。

丰原是台湾的中心，在此设立禅净中心，方便信众共修。

有很多家长，因为家中小孩无人照顾，不放心到道场来共修念佛，故佛光山派下的各别分院都设有“婴儿室”、“儿童班”安排专人义工负责照顾，所以到道场来共修的信众，可以把小孩带来道场，放心的念佛、打坐、拜忏。

对整天忙于家事的妇女而言，生活中偶尔有一次性灵的生活，而且没有罣碍，是很有意义的。

禅净中心除提供共修外，还要扩大传授功能，如家庭普照，到机关、学校、工厂去说法，并组织歌咏队、成立绘画班、抄经班等，带动信众的修持活动。

勉励丰原的永任、觉德、觉辉，在佛门最重要的是要具有正知正见，尤其是三宝道场，凡事都要以慈悲为主。

我也鼓励社会各阶层人士，如有需要都可方便使用道场设备。

傍晚，抵台中东海道场，用餐时，道融等多人，要我为晚餐的菜色评分。

<<星云日记33>>

我一生对“吃”很不着意，一杯冰水泡饭，一杯茶泡饭，都可以过一餐，但道场的斋饭，也是度众法门，不可轻心慢心。

我就桌上几样菜的做法，如何掌握火候，提出我的心得——花椰菜，油炒十五分钟；若开水煮过再下锅，六分钟；先炸好摆进冷冻，需要时再拿出来，下锅只要三分钟。

萝卜，要在油锅里慢慢炒（油会慢慢蒸发水分）。

不过冬天产的萝卜易熟，夏天产的萝卜不易炒熟，故不同季节买的菜，火候也不一样。

一桌四人份的饭菜，从进入厨房到出菜需半小时；两桌则需时四十分钟。

能如此才有资格掌厨。

我很挂念徒众，唯恐道场活动不知规划，不知求新求变，适应信众的需要。

这两天和别分院徒众接触的感想是——人要做“活”的，不要做“死”的。

死读书不一定就好，要能读书、写作、著书、上台，每一样都能均衡。

如何让义工发挥所长？

要授权给义工，以达做事效率。

各人专长不同，应各尽所能。

如典座、法务、说法、行政、教育等等，道场的运作是集体合作的成果。

对待信徒要主动积极，热忱、笑容、有关怀。

如何发挥自我的专长？

为人要老成、实在、耐烦、厚道；处事要圆满周全，要训练梵呗专长，广集新知见解，并能说出建设性的意见。

一月二日 星期一上午九时三十分，于东海道场主持何长龙、刘权慧以及陈逸仙、李瑞华两对新人的佛化婚礼。

十一时，北行往桃园。

高速公路上，北上车子稀疏，南下车道往新竹方面的车子则大排长龙；过了湖口，北上车道也开始堵车，便在车子上打电话给交通电台，报告我所看到的交通路况，提供给驾驶朋友参考。

下午二时，于桃园县立综合体育馆（巨蛋），主持“国际佛光会中华总会”第二届第二次会员大会。

有来自全省各地，金门、马祖外岛地区三百多个分会，及海外协会的会员两万多人参与。

灵岩山寺妙莲长老、林洋港、黄昆辉伉俪、陈履安伉俪、吴挽澜、钟荣吉、潘维刚、桃园县长刘邦友、高雄市长吴敦义等多人，都是大会贵宾。

林洋港先生于大会中致辞，赞叹佛光会员都能尊重家庭生活，重视社会福祉，本身对佛门十善，都能切实实行，而比烧香拜佛更重要的事，莫过于把自己的事情做好。

并以诸恶莫作、众善奉行、敬业尽职，期勉全体会员。

陈履安先生在大会中，许下三个心愿——一、世界和平、民众安乐。

二、认真护持三宝，使正法永存。

三、学习做一个圆满的在家居士。

黄昆辉先生赞叹“国际佛光会中华总会”得过社会教育有功奖、社会团体绩优奖，并能以世界观开拓心胸，创造了佛教世界。

他表示愿意和佛光会大众弘扬佛法于世界。

我期勉全体佛光会员，要共同努力——1. 关怀社会，全面参与。

2. 佛法延伸，自他受用。

3. 增加活动，求新求变。

4. 群我之间，和谐尊重。

5. 资源运用，可分可合。

6. 恪守宗旨，全始全终。

大会并表扬优秀分会、优秀会员及主持新旧会长交接仪式，和新任督导、檀讲师、檀教师授证。

晚六时在原场地，主持“祈求世界和平万人献灯祈福法会”。

我以“正知正见、全始全终、修定修慧、惜福惜缘”勉励与会会员。

在祈祷文中，信众献上自己的“心灯”——1. 身无病苦，音声妙广。

<<星云日记33>>

2. 相好庄严，意无垢染。
3. 视力良好，能照细物。
4. 衣食丰足，无有恐惧。
5. 随缘自在，善财积聚。
6. 忍辱柔和，成就善事。
7. 心地清明，聪慧圆满。
8. 佛光普照，永断无明。

大会在佛光山二百多位法师宣读文疏声中圆满。

一月 三日 星期二忙完在桃园巨蛋体育馆举行的禅净密三修献灯法会之后，今天搭机前往美国洛杉矶西来寺，探望九五高龄的老母亲，随行有慈庄及满果。

飞机抵达洛城时仍然是元月三日，由于国土、世界的不同，随着空间的转变，时间也跟着变异。

佛经开头标示：一时，佛在某处云云。

一时，乃顺应不同众生、国土而施設，如果特定某一时候，便无法涵盖一切时间、空间、世间。

譬如印度与中国的历算，乃至天道、地狱与娑婆世界的时间都不尽相同。

佛说“一时”，最为圆融，可以包含一切世界、国土。

而我则多了一天的时间，可以多做一些事情。

经过出关手续，步出机场，住持依空、助理慧传等人已等候多时。

我曾经教诫弟子：凡十人以上到机场迎接我者，一年内不到这个别分院；献花、拉上布条大事宣张者，二年不到；安排至餐馆用餐者，三年不到；一道一道上菜，铺张排场者四年不到……我的意思是要弟子们跳出繁文缛节，节省时间、物力，多做一些必要的事。

西来寺能够以精简的人力来接我，才是最适当的礼节。

顺利抵达西来寺，赶忙去探望母亲。

母亲来西来寺已有多日，南京冬天严寒，加以几个儿孙晚辈都在美国，因此把老人家接来阳光充足的洛城。

母亲此次能够来到美国，真是煞费苦心。

由于南京没有美国签证的机构，因此母亲坐了十几个小时的舟车，一路颠簸到上海办签证。

美国的移民官审核严格，之前也有两位老太太申请到美国探亲，一位七十多岁，一位八十多岁，都因为年纪太大没有通过。

轮到母亲时，也多方盘问，但是一听到母亲是到美国西来寺时，马上给予签证，可见西来寺在美国政府的心目中，是个正派的佛教团体。

移民官并且祝福母亲旅途平安愉快，看起来美国除了重视法制之外，也很有人情味。

经过十二个小时的长途飞行，九五高龄的母亲没有倦容，没有时差感，平安抵达洛城，除了感谢三宝加被，更感谢所有协助圆满此行的人。

而让母亲千里迢迢、仆仆风尘来看我们后辈，这是她一向待人的宽和，对我的常年度化各国，不能承欢膝下，她也有一份体谅。

母亲人虽然到了美国，但是心却挂念中国大陆，以及大陆的亲戚朋友。

她说中国穷，要儿孙多布施给大陆上的人，把钱布施给中国大陆的乡亲有功德，不会被天打雷劈。

此次本来邀请杨邦举医生陪同母亲来美，一路上好有个照料，邀请函发了，飞机票也买了，最后因为杨医生的管辖单位没批准不能成行，母亲为此，一直挂在心头。

离开南京时，她拿出私房钱，塞给平日陪她打牌的几位老太太，感谢她们的陪伴。

我问她喜欢什么？

她说：不爱吃、不爱穿，就爱大家相聚在一起。

母亲就是有以众为我，处处为人着想的性格。

一月 四日 星期三今天看《世界日报》，有一则标题为“台湾人的生活，违背健康原则”的新闻深深吸引了我的注意力。

根据最新调查，台湾地区的成人破坏自己健康的事做得不少，有七成受访者很少吃谷类食物，有三到四成的人不吃早餐、不运动或睡眠不正常，既抽烟又喝酒的烟酒族平均十个里面就有一个。

<<星云日记33>>

台大公共卫生研究所副教授李兰表示：威胁民众的十大死因中如癌症、心脏血管疾病、慢性肝病、肝硬化、高血压和糖尿病等，已被证实与平日人们不良的行为习惯和生活方式息息相关。

抽烟、饮酒过量、缺乏运动和睡眠不足等都是不利健康的因素之一。

看到这篇新闻报导，引发我对健康问题的关心。

佛门中的人烟、酒不沾，因此烟、酒对我们的健康不会造成威胁。

但是睡眠习惯不良，尤其是不起早、不早睡，则会产生后遗症。

我从小就在佛门受教育，感觉到佛教的生活，尤其是早起早睡，最合乎健康的原则。

过去在中国大陆丛林里，每天必须早起，三至四时做早课，晚上九时三十分至十时熄灯养息。

在规律的生活训练当中，磨炼了自己的意志力，也培养了出家人的风范。

后来，我来到台湾也遵守这项规矩，每天早课不断，即使再忙也绝不超过六时半。

尤其我一生当中主张“宁可不做早课，但是不可不吃早餐”，因为吃过了早餐，才能揭开一天的序幕。

。

没有吃早餐，总是感觉一天还没开始。

有人为修持之故而“过午不食”；现代的新人类却是“遇早不食”，真是不可思议。

张群、王云五先生均奉行早睡早起的原则，以此为养生之道。

王云五先生晚上八时就寝，凌晨二时起床，在宁静的清晨里享受读书的乐趣。

吴修齐先生则晚上不应酬。

他们皆是懂得养生之道的“智者”呀！

我又见《侨报》两则记载：美国癌症协会经过长期调查研究后发现，越来越多的美国人死于吃素太少。

。

美国人每天食用的水果、蔬菜、全谷类食物和高纤维谷物太少，而食用过多的肥肉、腌肉、腊肉、熏鱼、熏肉。

据估计，因每天如此饮食，导致癌症而死的人数，约占全部癌症死亡率的百分之三十五，而正确的饮食则可以预防胃癌、结肠癌、直肠癌、乳癌、口腔癌和食道癌。

研究报告指出，含丰富植物的素食品，其中的蛋白抑制剂，可以降低胰腺炎和癌症的发病率。

此外，英国政府劝告人们改变饮食习惯，以达到国家所规定的健康营养标准。

食物政策医学委员会新编制的“健康饮食指导方针”，建议人们减少饮食中的脂肪，多食用碳水化合物、蔬菜、水果等。

指导方针建议人们减少食用奶制品，增加面包、蔬菜、水果的食用量。

由此可见，过去中国人“劝吃”的习惯，实在是不合乎卫生的原则。

中国大陆虽然贫穷，人们粗茶淡饭，但是多长寿。

台湾经济繁荣，人人丰衣足食，但是台湾人的病却是吃出来的。

不但如此，台湾社会的暴力风气，也是因吃引起的。

海鲜店、山产店林立，竞相以各式各样的宣传招徕顾客，例如“鲜鱼三十吃”、“熊掌”、“猴脑”等，真是令人痛心。

“欲知世上刀兵劫，但听夜半屠门声。

”难道这些动物没有生命吗？

难道它们没有痛苦、喊叫吗？

难道没有因果吗？

大乘佛教以“杀业”为万恶之首，因此提倡素食以长养慈悲心。

黄山谷曾作一首戒杀诗——我肉众生肉，名殊体不殊；原同一种性，只为别形躯；苦恼从他受，肥甘任我须；莫教阎老断，自揣看何如。

为三寸舌根短暂之享受而造杀业，实在不值得。

有人认为素食营养不足，其实不然。

骆驼、牛、马、大象等，都是素食动物，可是他们不但耐力十足、长寿，而且能负重。

过去，佛光山的沙弥经常和官校、大专学生比赛篮球，开赛不久后，那些学生就汗流浹背，气喘吁吁，而沙弥们仍然拼劲十足，游刃有余。

<<星云日记33>>

多年来，我所体会出来的素食养生之道是——1. 早餐要吃得好。

2. 午餐要吃得饱。

3. 晚餐要吃得少。

我希望人人都能懂得素食养生之道，更希望人人都能吃得苦、吃得淡、吃得粗、吃得少、吃得亏，在佛道上忍辱负重，勇猛精进。

<<星云日记33>>

后记

编辑后记星云大师，1927年生，江苏江都人。

12岁出家，1949年赴台，1967年开创佛光山，以弘扬“人间佛教”为宗风，树立“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”之宗旨，致力推动佛教文化、教育、慈善、弘法等事业。

1991年成立国际佛光会，被推选为世界总会会长；于五大洲成立170余个国家或地区协会，成为全球华人最大的社团，实践“佛光普照三千界，法水长流五大洲”的理想。

星云大师一言一行所产生的影响已不限于宗教界，更普及全社会。

星云大师自1989年访问大陆后，便一直心系祖国的统一。

近年回宜兴复兴祖庭大觉寺，并捐建扬州鉴真图书馆、接受苏州寒山寺的赠钟，期能促进祖国统一，带动世界和平。

星云大师著作等身，总计两千万言，已在大陆出版80余种，深受读者欢迎。

《星云日记》收录星云大师1989年7月1日至1996年12月31日的日记，最初陆续刊登于《普门》杂志“星云日记”专栏，后结集由台湾佛光出版社于1994年和1997年分两次出版，共计44册。

日记详细记载了星云大师每日的弘法行程、心得、计划，融佛法、哲学、文学、慈心悲愿于一炉，实为一代高僧之心灵剖白与济世旅程，为现代佛教历史的进展保存或提供了至为珍贵的第一手资料，亦为吾人陶冶心性之良方、修养精神之津梁，从中可获得许多做人做事的启示与新知。

此次岳麓书社出版《星云日记》，分三辑先后推出，第一辑收第1册至第15册，第二辑收第16册至第30册，第三辑收第31册至第44册。

各册书名不变，对原版编排格式作了简要调整，极个别文字作了删节处理。

此次出版除改繁体竖排为简体横排外，对有些不便大陆读者阅读的词语用法也作了改订，如原版中“计画”“规画”改为“计划”“规划”，“连络”“连系”改为“联络”“联系”，凡此种种，不一而足，均径改，不出校记。

但原版中专名（人名、地名等）之译名，无论常见或稀见，皆一仍其旧，如“布希”（即布什）、“雪梨”（即悉尼）等，为避免转译之误也，读者诸君明鉴。

台湾某些与大陆名称相同的大学或文化事业机构，或其他容易产生歧义误解的机构名称等，加引号表述，如台湾“中山大学”“故宫博物院”“商务印书馆”等。

《中央日报》《中国时报》等涵盖全国性称谓的报刊名称，加引号表述，如“《中央日报》”“《中国时报》”等。

<<星云日记33>>

媒体关注与评论

星云大师一生所倡导的人间佛教，消除了寺庙佛教和人间烟火之间的鸿沟。
这无疑让佛教这一流传了两千五百年的古老宗教，在我们现代的信息社会显示出了新的活力和意义。
——凤凰卫视 《文化大观园》

<<星云日记33>>

编辑推荐

岳麓书社出版的《星云日记》是星云大师的全套日记首次在中国大陆出版，融合星云大师一生身教与言教、大我与大爱，是星云大师人生励志类经典作品的集大成之作，详实记录了大师生活哲学和智慧语录，是一代高僧行仪风范的完整典载。

日记，是生活的痕迹，是成长的写照、经验的记载，也是一个人生命的历史。

大部分的日记是私密的，或深植内心深处，或随着岁月泛黄……这是一份特别的日记，来自众生，属于众生，读《星云日记》，仿佛进入一个开阔的胸怀，一页内心最深层的省思……《星云日记》也可每册单独阅读，从星云大师平实的步伐中，进入佛学、进入一代宗师圣洁的心境！

<<星云日记33>>

名人推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>