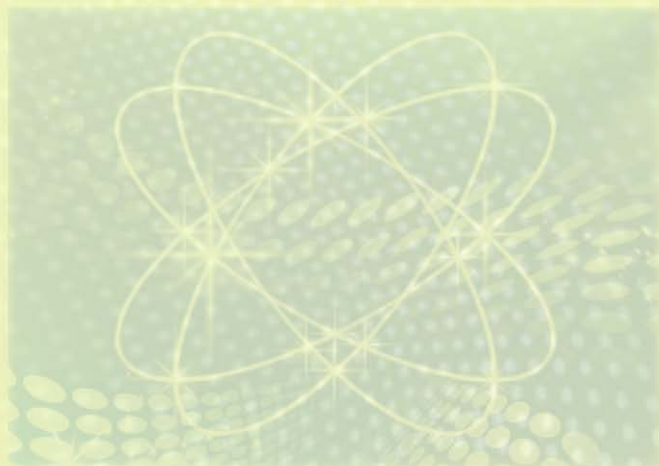


星云大师给世人的心灵课



前言：幸福不是获得多，而是计较的少

星云大师这样劝诫世人：人的烦恼无明都是从“比较、计较”而来：襁褓期间，婴儿运用触觉，“比较”谁的疼爱多；上学读书时，又“计较”老师是否偏心；踏入社会以后，则“比较”谁的待遇好；即使父母去世了，还要“计较”遗嘱是否公正。有了“比较、计较”，一切的分别于焉而起，纷争也应运而生。

若干年前，有一对双胞胎兄弟曾向星云大师索取毛笔字，大师信手拈来，在宣纸上写下“不比较，不计较”几个大字。后来这兄弟两个在影艺界相互合作，彼此提携，传为娱乐圈中的佳话。一名弟子曾问星云大师：“您当初怎么想到这样的句子呢？”大师微微一笑，反问他：“人生种种烦恼的主要来源是什么呢？”那名弟子沉思了片刻说道：“比较和计较。”

回头想一想，为什么星云大师面对这两兄弟毫不犹豫地写下这六个大字呢？大师其实是想借此告诉兄弟两个：整日身处名利场中，幸福并不是在数量上拥有很多，而是计较得少。不少人在不断的比较与计较中，因为过度的贪婪而迷失了自己的真性，失去了生命的快乐。人生如水，我们必须学会像水一样去适应环境，蜿蜒曲泽，和谐相容，正如一句话所说：“我改变不了周围的环境，但我可以改变自己的心境。调整好自己的心态，坦然接受生活的考验，那么我们最终会拥有一个美好的人生的。

人生其实就是一个奋斗的历程，人生其实就是通过不懈地努力让生命更加圆满而已。然而，我们也并不是什么事情都一定要争取到手，

相反我们要有随时准备放弃的心理。放弃那些于我们的人生无益的东西，然后再继续前进。勇敢地放下比较和计较是一种智慧更是一种幸福。作画只有放下应该放下的才能够拥有真正的快乐。

如果我们永远都只是斤斤计较着每一分自己已获得的名利，永远都只是为了进一步的权钱职位、风头利益而勾心斗角，那么不管什么样的生活方式都会让我们气喘吁吁，太多的时间和精力也在不知不觉中被耗费了。这样，不仅自己的正常发展受到了限制，甚至有可能还会迷失自己的方向。

幸福不是获得的多，而是因为计较的少！

人生就是一个与心中“比较”与“计较”的执念相互斗争的过程。当我们放下了自己应该放下的“比较”与“计较”时，人生包袱就会顷刻间变轻，自己就可以轻松愉快地走自己的路，人生的旅行也会更加快乐的，这样，才可以登得高看得远了！

本书的编撰初衷也正在于此，希望每一位读者在阅读此书的时候，收获的不仅是阅读的快乐，更能收获一份心灵的愉悦。

由于编者学识有限，在文中难免会出现个别错讹之处，还望广大读者海涵，并希求大家不吝赐教。

编者

2011年1月

目 录

第一课 无求无私无欲，幸福感就会找上门来	1
微笑、礼貌是生活快乐的根基	1
让自己快乐是一件值得庆祝的事	3
攀比中，人永远没有满足的时候	8
用沉默应对责骂，用平和心态应对挫折打击	10
不为贪念而去侵犯别人的利益	14
做人要厚道，对人不要刻薄	19
不为逞一时口舌之快而讽刺别人	20
对自己可以求全责备，对别人要宽大为怀	22
第二课 舍什么就会得什么，舍得下方能成就大人生	26
得失寸心间，舍得放弃就是收获	26
紧紧抓住包袱不放，就永远都背负着沉重	29
人生如棋，一些棋子是必须要舍弃的	32
舍弃嗔恨嫉怒，换来善缘喜乐	34
舍弃名利心才能摆脱束缚	36
懂得舍得才会知足的	39
第三课 敞开心灵的闸门，心放宽天地就没有阻碍	42
天地只在心间，心宽天地阔	42
世人纷扰为利，我自宽心自持	44
人生最大的悲伤之源就是“看不开”	46
贫穷不可怕，可怕的是贫穷而不能自安	48
狭窄的心胸肯定容不下生活的琐细	50
人对人对事，宽心以待才能从容裕如	53
第四课 苦求结果不如享受过程，把握今天自在活出精彩	58
坦然接受无法改变的现实	58
时刻保持一份淡然的心境	61
既要承受痛苦，也要享受生活	63
不攀不比，活在当下的角色里	66
懂得欣赏生活中的美	69
做一个身心安顿的人	71

第五课 聪明的人想过才开口，愚蠢的人说后才回想.....	76
说话要看对象，不要跟僧人谈荤腥.....	76
沉默是金，有时候沉默就是最好的表达	79
嘴巴不一定要加把锁，但一定要加把尺子.....	83
过分自夸的人，往往内心最为浅薄.....	87
不要把赞美之声唱成阿谀之词	90
批评责备别人时要先自省下自己.....	93
第六课 做好人做好事存好心，你会得到意想不到的回报	98
种善因得善果，种恶因得恶果	98
无私付出，可换来无偿的给予	103
从善如流，善缘广结交.....	106
好心的付出不计是否换来好心的回报	109
接受了人之所托，就要忠于所托之事	111
见智见仁，见善见恶，全看你心存何念	114
第七课 包容乃大心境宽，容下多少你就拥有了多少	117
能够包容的人才能够被包容	117
所有的珍珠无不是在包容中生成的.....	119
心留容人之地，也就在别人心中占有了一席之地	122
包容是人际管理学中的辩证法	123
心若虚空，我们的心能包容一切.....	126
第八课 君子爱财致富有道，非分之财一毫莫取.....	132
财富和生活，孰轻孰重？	132
消除妄念，财富不会自天而降	136
真正富有的人懂得合理支配财富.....	139
愚蠢的人只会无度挥霍金钱	143
人最大的财富是拥有一个正确的财富观	147
第九课 锻造强大内心，不怕不如人只怕不志立.....	152
做一个打不倒的人	152
最大化地挖掘出自己的潜能	155
冥想十夜不如行动一朝.....	160
大器晚成，不要犯欲速不达的错.....	165
从困境中发掘突破的机遇	169
树挪死，人挪活，从变通中寻找出口	171
第十课 管理别人之前先要学习给人管，管理者管人智慧	175
管理者不可不具备的三大修养	175
管好自己的情绪，不要率意行事.....	180

事必躬亲多管事，不如提纲挈领抓重点	184
修德、修誉，做一个德高望重的管理者	187
贴近基层，亲民的领导才是好领导	190
任何时候都不要恶意讥刺你的下属	192
对待下属要多存善念，多为他们考虑	195
第十一课 圆通处世不是耍心计，而是靠用心打造	200
为别人着想，意味着给你插上一对翅膀	200
微笑是处世魔法，你用了别人也会用	202
为他人留点面子，自己更有面子	207
满怀利人之心，你不会吃任何亏	209
化解矛盾胜于结交新友	211
保密是一种基本涵养	216
如何面对不好打交道的人	218
不与朋友同甘，莫奢望朋友与你共苦	223
站到敌人的身边去，把他变成自己的朋友	225
第十二课 一寸光阴一尺璧，管理时间就是珍爱生命	228
世上走的最快的不是光，而是时间	228
惜时的最佳方法是：不拒分秒点滴	230
“无聊”是时间的最致命杀手	234
切实可行的计划让“时”半功倍	237
可以据实权衡，但不要无谓犹豫拖延	241
睡懒觉是最浪费的休息方式	244
第十三课 珍视生命中的缘分，善待你最在乎的那些人	247
珍爱身边的每一份真情	247
感情是需要用心来维系和经营的	249
长久、和美的婚姻有秘诀可循吗？	252
天伦之乐，人伦之美，你用心体会了吗？	257
在尽儿女、父母职责时，你感到幸福吗？	259
用心地奉献你的爱，才能收获幸福的果	262
家庭幸福就是好的身体和坏的记忆力	265
第十四课 身体是一切成就的前提，养生之道要以少为贵	268
五色令人色盲，少看少听眼目明	268
五音令人耳聋，少言少论耳根静	271
五味令人口爽，少贪口欲知足乐	273
驰骋田猎令人心发狂，少纵乐保健康	275
机关算尽自误命，少施心机少烦累下次让你赢	278
第十五课 看穿遮蔽视线的繁杂，登上终极幸福彼岸	281

挖掘潜藏深处的幸福源泉 281

时刻知道自己想要什么 284

经营长处使你幸福倍增，经营短处使你痛苦一生 287

被别人误解是因为你还需要与别人沟通 291

吃点“糊涂亏”没什么大不了 293

没有人可以剥夺你追求幸福的权利..... 297

第一课 无求无私无欲，幸福感就会找上门来

因为人到无求品自高、人到无私功自大、人到无欲自然正，能够无求、无私、无欲不就很好做人了吗？

——星云大师

微笑、礼貌是生活快乐的根基

有句名言是这样说的：一切的和谐与平衡，成功与幸福，健康与健美，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。这是什么？这就是微笑所能产生的力量。微笑在自然界中是随处可见的。霞光，是清晨的微笑；涟漪，是湖水的微笑；春风，是大地的微笑。

微笑是对生活的一种态度，跟贫富、地位、处境没有必然的联系。一个富翁可能整天忧心忡忡，而一个穷人可能心情舒畅；一位处境顺利的人可能会愁眉不展，一位身处逆境的人可能会面带笑容。

相信大家都记得这样一个镜头，中央电视台播放的公益广告里，画面里的人以我们身边的事情阐述了微笑的魅力。当接电话的时候，无论你的心情如何糟糕，拿起电话的那一刻，你要牢记面带微笑地传递你的声音。一个细小的动作，会让电话那端的朋友，深切感受到你心情的愉悦，这种快乐的情绪会产生感染的力量，让他（她）不由自主地感受到你阳光的、明媚的、温馨的笑容，无意间就会树立一种谦和、真诚的印象。

在人所有的情绪中，快乐是最具感染力的一种，微笑也是人们最喜欢的表情。在心理治疗的过程中，一个心理医生，不管自己在倾听还是在讲述，都会始终笑着并快乐着，在他们看来，自己的快乐能感

染病人，它本身就是一剂良药，让郁闷的心境自动消愁，让积淀的心结找到出口。我们每一个人都应该有这种快乐的情绪。而能够真正地露出牙齿开怀地笑，也是心理健康的一种表现。

一些人不爱微笑是觉得生活给了自己许多不幸。然而，生活并没有拖欠我们任何东西，总会给我们补偿，所以也没有必要总苦着脸。我们应对生活充满感激，至少，它给了我们生命，给了我们生存的空间。

每个人的情绪都会受到环境的影响，这是很自然的事情，但是如果对一切都露出一副苦大仇深的样子，对处境并不会有任何的改变。相反，如果你以微笑面对生活，困难就会变得容易些，而自己也就会有更多的亲和力，别人更乐于跟你交往，得到的更多的机会。

微笑是对他人的尊重，也是应对生活的积极态度。微笑是有“回报”的，人际关系就像物理学上所说的力的平衡，你怎样对别人，别人就会怎样对你，你对别人的微笑越多，别人对你的微笑也会越多。

在受到别人的误解后，可以选择暴怒，也可以选择微笑，通常微笑的力量会更大，因为微笑会震撼对方的心灵，显露出来的豁达气度让对方觉得自己渺小，丑陋。清者自清，浊者自浊。有时候过多的解释、争执是没有必要的。微笑能化解矛盾，缓解僵局，并让感情更深厚。

保持“微笑”的心态，人生会更加美好。人生中有挫折有失败，有误解，那是很正常的，要想生活中一片坦途，那么首先就应清除心中的障碍。

生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活在哭泣，当我们微笑时，生活也在微笑。只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光，如果连自己都常苦着脸，那生活如何美好？

微笑的好处数不清，但微笑其实很容易，每天保持愉快的心情，脸上挂着大大的微笑，好运及幸福会自动来敲门。微笑可以给我们的生活打下坚实的根基。

【星云心语】

微笑的人一定是真正懂得爱的人，一定不会是平庸的人。微笑是人生最好的名片，谁不希望跟乐观向上的人交朋友。微笑既给自己信心，也给别人信心，从而更好地激发彼此的潜能。微笑是朋友之间最好的语言，一个自然流露的微笑，胜过千言万语，无论是初次谋面也好，相识已久也好，微笑能拉近人与人之间的距离，令彼此之间倍感温暖。微笑是一种修养，并且是一种很重要的修养，微笑的实质是亲切，是鼓励，是温馨。真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会，总是容易取得成功。

让自己快乐是一件值得庆祝的事

对一个人来说，快乐的活着就是成功的人生，所以谁都会渴望自己能够更多的拥有快乐，然而快乐却不是人人都能拥有的，于是有的人开始怨天忧人，怪上天不偏爱自己，怪命运多舛，抱怨事业不顺、家庭不和……其实这些都不是你不快乐的决定因素，真正决定你快乐与否的只是你自己！

快乐其实是一种心境，一种精神状态。快乐发自你内心，你可以随时创造一种“我很快乐”的心境，大多数人要多快乐，就会有多快乐。如何才能使我们获得快乐呢？

大声讲话：受压抑的人说话声音明显地细小，表现得自信心不足，一点也不快乐。所以你要尽量提高你的音量，但不必对别人大声喊叫。你只要有意识地使声音比平时稍大就行。

抬头挺胸：你仔细观察就会发现，那些遭受打击、被别人排斥的人走路都拖拖拉拉很懒散，显得很邋遢，完全有自信。另一种人则表现出超凡的信心，他们走起路来比一般人快，像是在短跑。抬头挺胸走快一点，你会感到快乐滋长。

微笑：如果你一直使自己的情绪处于低落的状态，例如你肩膀下垂、走起路来双腿仿佛有千斤重似的，那么你就真会觉得情绪很差。你要是一脸哭相，没有人愿意理睬你。那么要怎样改变呢？很简单，你只要深吸口气，抬起头来挺起胸，脸上露出微笑，并摆出生龙活虎的架势就行了。微笑和打哈欠同样会传染的，如果你真诚地对一个人展颜而笑，他实在无法对你生气。

放松：快乐的人总是这样对自己说：我觉得快乐，我会在各方面干得越来越好，我会越来越快乐。你反复地对自己说一些话，如“我很放松”、“我很平静”等等，时间久了这些话就会进入你潜意识中。

分享：一个人问上帝：“为什么天堂里的人快乐，而地狱里的人却不呢？”于是上帝带他来到地狱，他看到许多人围坐在一口大锅前，锅里煮着美味的食物，可每个人都又饿又失望，因为他们手里的勺子太长，没法把食物送到自己口中。接着，他们又来到天堂，这里的勺子也很长，可是人们用勺子把食物送到了别人的嘴里。与别人分享快乐可以使快乐永驻。

忆趣：现在，我们一起来尝试一下幻想愉快的心理图像。首先，放松你的下巴，抬起你的脸颊，张开你的嘴唇，向上翘起你的嘴角，

对自己说“忆些趣事”。把快乐图像化，像一部电视片一样对自己播放，这就是愉快的心理图像法。

感恩：你若能学会心怀感激，就会减少很多愤怒，你只有心怀感激，才会真正快乐起来；若一个人就只有怨怼，你的心情自然好不起来。一句话说得好：思之而存感谢。感恩的心将为你开创快乐的奇迹。

快乐其实是一种心境，一种精神状态。快乐发自你内心，你可以随时创造一种“我很快乐”的心境，大多数人要多快乐，就会有多快乐。如何才能使我们获得快乐呢？

让自己快乐的方法：

1、接受自己能力有限的事实，选择人生中真正想做的事、真正想爱的人。

2、喜欢并爱护自己，别老想给别人好印象而刻意改变自己，有意栽花花不开，无心插柳柳成荫。

3、罗列使自己感激不尽的事，与人为善，不要怀恨，用童心拥抱生活，用成熟理解生活，懂得感恩，善待曾善待过你的人。

4、对自己的要求不要太高，追求成果而不苟求完美，养成胜利心态，但不能高高在上。

5、把压抑及时发泄出去，不顺利时可以自言自语，进行自我安慰。

6、在感觉疲惫之前就休息，请记住：休息不是浪费生命，它让你在情形的时候做更高效的事情。

7、上床就睡觉，不要考虑别的事情，有心情的话可以开个睡前的“卧谈会”，但不要因为过度兴奋而影响了睡眠。

8、算算你的得意事，想象自己正在成功，回忆过去的辉煌，而不要理会你的烦恼和不如意，不要对往事耿耿于怀，不要为自己的正当行为内疚。

9、行事有主见，有原则，不以别人的好恶作为自己行事的标准。

10、下决心改变你不欣赏的规矩，最好是大家的都不欣赏的，改变不了别人就改变自己，不要怨天尤人，不要总忧虑将来，车到山前必有路。

11、制定可行的目标，把大的项目分成较小的、能干得了的若干小部分，这样每做完一部分都会有成就感。

12、知道自己能做的和自己所应该做到的，不要害怕面对自己有限的的能力，给自己一个客观的评价，了解自己，消除高不成低不就的心态。

13、尽量使自己保持忙碌状态，消除紧张与恐惧。

14、你把事情做的很好或者取得成功时，为自己庆祝一下，即使宴会只有你自己。

15、热爱生活而不是它的报偿，对生活充满新鲜感，要知道每天的太阳都是新的。

16、尝试做一些新鲜事，来丰富你的生活，放弃不太重要的事情，听音乐、看书读报是增加兴趣的最好方法。

17、在自身经济能力允许的情况下，不妨找个时间去寻找作乐，比如节假日去旅游、到一个向往已久的地方去远足。

18、不要为无关紧要的事发牢骚，不要总是把事情看的很严重，不要把所有的过错都归罪于自己，不断寻找新的嗜好，关心新近发生的时事和身边的新鲜事。

19、学会使自己心平气和，保持一颗平常心，对小事不要过分计较，难得糊涂嘛。

20、祛除那些对你来说是负担的东西，停止做那些让你觉得无味的事情。

21、看到事物光明的一面，承认人性中有光明的一面，也有黑暗的一面，要有宽容和谅解的胸怀，不以物喜，不以己悲；不走极端，禁绝怒食。

22、明白良好的动机未必会带来良好的效果，但是不能因此而放弃。

23、参加适度的体育运动，早起十分钟，一定要坐着吃早饭。

24、与他人建立联系，多和亲朋好友谈心，人的精力有限，想做的事却很多，减少不必要的人际约束。

25、学会闲聊和关心别人，别把自己看的太重，尽量不要给别人自私的感觉

26、广交朋友，积极做人，多与积极者交往，尽可能少与消极者接触，除非你能改变他否则你就要被他改变，不同的选择成就不同的。

27、和卓越竞争而不是和人竞争，进步才是最大的胜利；与自己较量而不是和别人较量，战胜自己才是最大的赢家。

28、消除敌意与侵略性，尝试与别人合作而不是单独竞争，对问题当机立断，随机应变。

29、发展你的兴趣爱好，保持强烈的好奇心和求知欲，保持健康的体魄和心理。

30、不要歪曲别人的批评，要知道能亲耳听到别人对自己的正面的客观的评价是多么的难得，应心平气和，有则改之，无则加勉。

31、帮助别人做些事，帮助别人会使你快乐，尤其在别人处于困境中时，“患难见真情”，你获得的将会远远大于你的付出。

32、明白“人比人气死人”的道理，不要自己跟别人强加比较，更不要以己之短比人之长，不要在生活中与人攀比。

33、换一个角度看问题，在没有想到合适的解决办法之前不要轻易说出伤感情的话。忍一时，风平浪静；让三分，海阔天空。

【星云心语】

对于一个人来说，快乐的活着就是成功的人，所以谁都会渴望自己能够更多的拥有快乐，然而快乐却不是人人都能拥有的，于是有的人开始怨天尤人。其实这些都不是你不快乐的决定因素，真正决定你快乐与否的只是你自己！当然上面说的这些一下子做到是不可能的，你可以慢慢来，那是应该能做到的。因为能够决定你是否快乐的就是你自己的心态，调整好了心态，你选择了快乐，自然也就拥有了快乐！相信你也希望你最终能够找到属于自己的快乐。

攀比中，人永远没有满足的时候

白云没有天空的高远，却能自由徜徉，无限逸然；天空没有鲜花的绚烂，却独有一翻别样的澄澈；鲜花没有阳光的耀眼，却散发出浓郁的芬芳。自然万物中，百花争奇斗艳，自然是一派生机盎然的景象，但最终却不得不随风零落，碾为尘埃。纷纷扰扰的大千世界，有人攀比外表，有人攀比金钱，但却无法从内心感到真实的幸福和快乐。富丽堂皇的装饰背后往往隐藏着不为人知的悲哀。

“一个人的美在于他的内在和才华而不是外表。”我们攀比得来的浮华往往不能让自己真正的美丽和富有。一个缺乏智慧的人即使拥有万贯的家财也无法掩饰自己的无知，而衣着朴素的人却可以让人感受到他非凡的气质与高超的领导能力。犹如莎士比亚笔下的吝啬鬼夏洛克只会让读者更加厌恶一般，他的金钱再富有，也只会令世人更唾弃而已。相反周恩来总理他的朴素的仪表，他的政治家外交家的不凡气度却得到了人们的颂扬，受到人民的爱戴和景仰。

攀比的人永远在给自己的杯子里加水，却总觉得不满。人们也常说，不要盲目攀比，而应该学会知足。知足，也经常用来安慰他人。其实这是一句很唯心的话。因为理解这句话的人很多，会说这句话的人也很多，可是真正能做到的人几乎没有几个。相反，那种不满足却表现的淋漓尽致。生活中，对孩子的学习不满意、对家务谁担的多少不满意、甚至对父母给予兄弟姐妹的关爱不等也不满意……工作中，人们对职位不满意、对分工不满意、对领导、同事间的相处不满意……总之，人们有太多的不满意。其实，人生有穷尽，而欲望总无边。不断地攀比，自己的欲望一刻也不会满足，索取一刻也不会停息。这往往给人带来更多的痛苦。

我们可以与他人比，但绝不是攀比。比较刚毅坚强的性格，更能面对人生坎坷；比较心地的善良，可以养成纯美的心灵；比较爱的付出，可以让爱的玫瑰始终芬芳；比较知识，比较思考，比较创造，比较成功，可以迸发出思维的火花，可以激起奋斗的激情，能让人的精神世界更丰富多彩，让人的一生更加美丽多姿。

拒绝攀比，让快乐像花儿一样，自由和幸福从内心放飞，走出我们的美丽人生。拒绝攀比，让天空更加澄澈，心情变得愈加愉悦，幸福的体验更加真实；

学会满足，可以带来快乐。为什么明明自己拥有很多，明明自己应该很快乐，却因为没有拥有一些其实并不难拥有，也不一定要拥有的东西而不开心！一些人总是介意自己没有拥有一些别人很容易拥有，别人不一定要努力就能拥有的东西而烦恼。在攀比心的驱使下，他们烦恼，并执着强求。其实人应该学会珍惜眼前的东西，不要盲目的永无止镜追求。不要强求一些时候未到的东西，人生不会十全十美，每一个人都有自己的缺陷。但缺陷也是一种生活的馈赠，也会有一份独特的美。

【星云心语】

人应该为快乐而活着，应该为快乐的活着而努力。因此，学会珍惜拥有，享受当下。对别人，多一些尊重，多一些理解，多一些宽容。对自己，少一些渴望，少一些攀比，更少一些要求，快乐就在眼前，你有，我有，大家都会拥有。

用沉默应对责骂，用平和心态应对挫折打击

你常遇事小题大作，被情绪牵着鼻子走吗？你常为生活中的小事耿耿于怀吗？你相信一个人可以通过改变自己的态度，来改变一生吗？有时，我们不能改变他人，但可以改变自己，我们不能改变事情，但可以改变心情。以一种积极的方式做事，事情也会给我们好的回报。

每个人在生活中都会碰到一些不如意的事情，而这些不如意的事情带给每个人的影响又各不相同，有些人可能会因为这些不如意的事情而郁郁寡欢，也有些人会从中发现快乐。苦中可用作乐，悲痛可以