

撒下好命的种子

写给年轻人的祝福

证严法师 著

好命的孩子是福报，青春岁月不留白！
证严法师首度写给年轻人的十二堂好命祝福。
希望大家都能懂得惜福、造福，共创大爱！

复旦大学出版社



撒下好命的种子

写给年轻人的祝福

证严法师 著

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

撒下好命的种子:写给年轻人的祝福/证严法师著. —上海:
复旦大学出版社, 2009. 9
(证严法师最新作品系列)
ISBN 978-7-309-06804-7

I. 撒… II. 证… III. 随笔-作品集-中国-当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 128209 号

原版权所有:静思人文志业股份有限公司授权复旦大学出版社独家
出版发行简体字版

慈济全球信息网:<http://tw.tzuchi.org/>

台湾静思书轩:<http://www.jingsi.com.tw/>

苏州静思书轩:<http://www.jingsi.js.cn/>

版权所有 翻印必究

撒下好命的种子:写给年轻人的祝福

证严法师 著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 邵丹

出品人 贺圣遂

印刷 上海第二教育学院印刷厂
开本 890 × 1240 1/32
印张 7.625
字数 110 千
版次 2009 年 11 月第一版第二次印刷

书号 ISBN 978-7-309-06804-7/I · 508
定价 20.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。
版权所有 侵权必究

自序

运转幸福人生

人生方向，要自己运转，不要被人所转——
能活、能动，又能开心付出，
让生命每一时刻都充满意义，
就能运转出幸福人生！

现在的年轻人真幸福，但是知不知福呢？常听到年轻人说压力大，我十分不解：何谓压力？既看不见也摸不着，仅仅是一种心理感觉，却让人如梦魇般挣脱不了。深究其原因，平时没有依止的方向与目标，心思就会随着贪念、嗔怒、愚昧而四处乱窜。所以年轻人要学习生命的价值观，以及正确的人生目标。

现在社会乱象丛生，犹如模糊而庞大的梦游世界，让人失去方向。如何指引年轻人步上正轨？当务之急，人人

应净化己心，回归清淨的本性。

每个人都想追求快乐，诸如赚大钱、住豪宅、开名车，这些真的是快乐人生吗？其实生命的真谛是苦多于乐，即使有再好的顺境，也会受到磨炼、遇到挫折，更须接受生命严酷的考验。需明白的是，苦乐唯心造，只有心灵开阔，方能创造出生命的灿烂。

我们要珍爱自己，看到别人走错路，应引以为鉴；见别人走出一条成功的道路，就好好的学习，并以感恩心，乐观接受人生的考验。若能做到乐观又善解，珍惜又勇敢，更能感恩又尊重，我想任何人都有无限的潜能。

青春就是福，千万不要留白，要慎选人生方向，在人群中发挥年轻人那份美丽的光辉，对世间有贡献；选择对了，就要立志、立愿去行动。

年轻人一定要具备“诚正信实”的美德，而且对上一辈即将交付的重责大任，要有承担的力量。现在的青少年日后会长大，目前的青壮年以后会变老，所以年轻人要有承担、有传承。

对于女孩子，我期待个个都是懿德典范。懿德就是品



德,要养成女性品德,从少女时就要规规矩矩受教育,尊师重道、孝顺父母。日后不论成为职业妇女或家庭主妇,都要守在岗位上,做出人品典范。如此,不仅能对上承担,亦能向下传承这一份美善人文。

总而言之,去除贪念、抛掉嗔怒,内心自然不愚昧;扫除心灵的阴霾,即能显现亮丽的本性。期待每一位年轻人都能向清净、踏实的人生迈进,发挥灿烂青春的良能。

目录

自序 运转幸福人生 \ 001

1 争时间 \ 001

不思前,不想后;过去是杂念,未来是妄想。
当下这秒钟、这一刻,
期待人人都能踏实的度过。

一出生就是七十岁 \ 002

因为昨天,今天才能延续 \ 005

不思前、不想后的人生 \ 008

分秒即永恒 \ 010

珍惜三间:时间、空间、人与人之间 \ 013

一生唯一的目标 \ 015

2 重孝顺 \ 017

孝道不只是在物质上满足父母,
更要让父母亲的心灵自我提升。
期许大家都能成为父母的希望、社会的希望。



目录

- 培养一颗柔软心 \ 018
- 得了“缺爱症”，怎么办？ \ 021
- 家里的上人 \ 024
- 什么是孝？ \ 027

3 顾好心 \ 031

心若顾好了，身体就不会做错事，嘴巴就不会说错话。
一个人不说错话也不做错事，
就是一个能自爱的人。

- 爱心——爱好自己的心 \ 032
- 人生不脱轨 \ 034
- 你是聪明还是智慧？ \ 037
- 发挥“纳米良能” \ 040
- 真正的静 \ 043
- 十四岁的死刑犯 \ 045
- 一个沉迷网络的女孩 \ 047
- 如何去除占有心？ \ 049
- 走过贫穷路 \ 051

4 美人文 \ 053

每一位青少年都应该发一个愿——

“我要解决社会问题，
不要制造问题。”

不要掉入“商业陷阱” \ 054

问题终结者 \ 057

做个好命的孩子 \ 061

心中常有一句好话 \ 064

我做到了耶! \ 066

甜蜜的回忆 \ 068

5 入慈济 \ 073

大家做志工付出的同时，应会自我反省——

既然都能爱与自己毫无关系的人了
为什么不能爱周遭的人呢？



目录

- 一日三说慈济 \ 074
- 慈济=教富+济贫 \ 076
- 二十年的恨与怨 \ 080
- 佛教新血轮 \ 083
- 宇宙人生大学 \ 085
- 点亮无尽心灯 \ 089

6 做志工 \ 095

佛教是一门很深的学问，是与日常生活不分离的教育。
要将很深的学问，化成生活教育。
做志工，就是身体力行佛教的生活教育。

- 做志工体会人生 \ 096
- 用眼睛“听”，用耳朵“看” \ 098
- 珍惜生命 \ 100
- 给的傲慢v. s. 学的谦卑 \ 103
- 洗澡队 \ 105
- 洗慈济头 \ 109
- 大林团仔仙 \ 112



7 说母语 \ 115

台湾各族群都有自己的语言，
台湾人应该要会说自己的母语。
人人都说母语，台湾文化的根才会坚固。

勇敢开口说母语 \ 116

为什么要说母语？ \ 119

孝、敬、爱老人的方法 \ 121

多一种语言，多一份方便 \ 124

8 善人生 \ 127

作为一个人，怎样才是幸福？
懂得为人群付出的人最幸福，
懂得怀抱感恩心且付出无所求的人更是幸福。

不做草莓做铁珠 \ 128

打开幸福门 \ 132

众生与人生 \ 135

目录

网咖v. s. 捐髓 \ 138

爱的力量最大 \ 140

9 明情绪 \ 145

人心都是“人之初，性本善”的“好心”，
我们要多利用健康的身体及时行善，
好好调理自己的习气。

恶习气出现时 \ 146

感到愤怒时 \ 148

说话与听话 \ 151

要“理直气和”，勿“理直气壮” \ 154

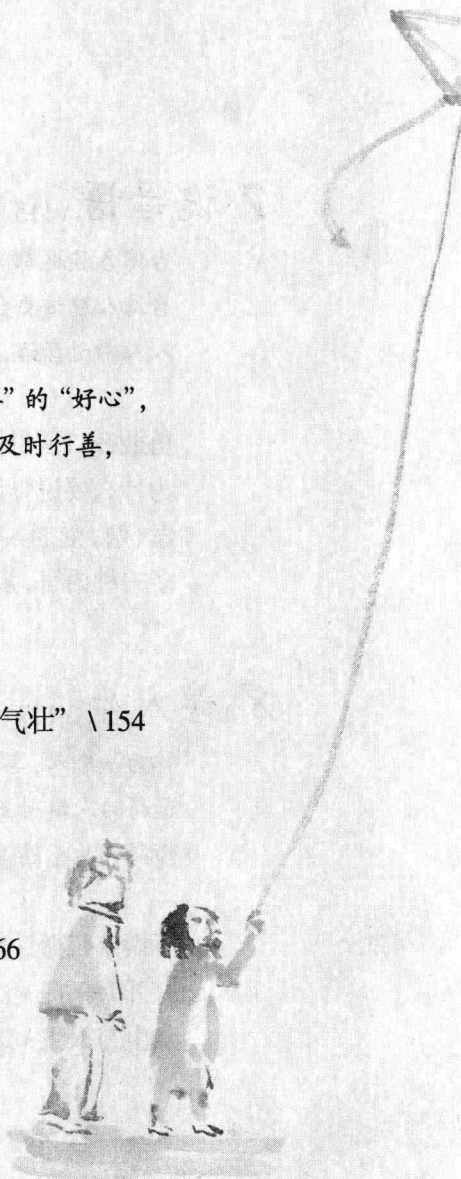
遇到人我是非时 \ 156

当心里太在意时 \ 158

觉得不快乐时 \ 160

被误解时 \ 163

感到生命没有出口时 \ 166



10 不吸毒 \ 169

为什么青少年会吸食安非他命？为什么会吸毒？
这都是源于心理状态。

如果人人自心净化，吸毒的问题也就消失了。

家有吸毒儿 \ 170

戒毒者的自白 \ 172

贩毒者的心理 \ 178

拒毒，不能少我一人 \ 180

11 绝非行 \ 183

错误的念头一起，要赶紧停止，才不会犯下罪行。

若一念差、一步错，

要往回走的道路就非常辛苦。

防非止恶 \ 184

自我减压的方法 \ 188

用爱祥和和社会 \ 192

目 录

偏差人生 \ 194

莫贪杯中物 \ 197

拒吸二手烟 \ 200

将刷卡的手转来做环保 \ 202

12 显佛法 \ 205

在日常生活中，

行佛所行之行，说佛所说之语，怀佛所怀之心。

若能如此，则瞬息之间所遇的一切，都是佛法的真理。

善尽己能 \ 206

四摄法 \ 210

修行速成班 \ 213

不自轻、不自大 \ 216

见佛闻法一念间 \ 220

附录 慈济弟子规 \ 224



争时间

不思前，不想后；过去是杂念，未来是妄想。
当下这秒钟、这一刻，
期待人人都能踏实的度过。

一出生就是七十岁

每次看到年轻人来慈济医院担任志工，就觉得社会的未来充满希望。其实现在很多年轻人都是从小就被父母、家人照顾得无微不至，物质上不虞匮乏。因此，当青少年朋友来医院做志工，看到许多人有着欠缺的人生，看到许多人受着风霜雪冻，真实的看到世间苦相后，才能体会到自己的福分有多大，就会更加的惜福。懂得惜福，才知道要造福；知道造福，才能确切发挥人生的使用权。

这一生有这个人身，尽管它有许多功能，但假使不去使用它，功能也无从发挥，生命还是一样不断消耗。日子一天天的逝去，寿命总有完尽的一天，因此佛教徒做晚课时，都会念到一段经文：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”这就是在警惕我们“当勤精进，慎勿放逸”。

这段经文的意思是说，人生就像一条鱼，人的寿命则

