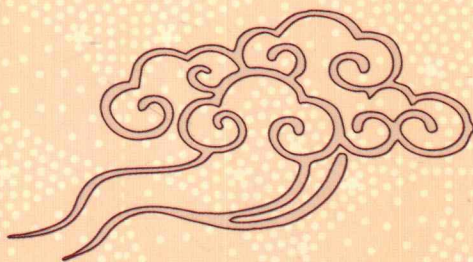


星云大师的 15堂人生幸福课

星云心语·编著

幸福不是获得的多，而是计较的少
仰望别人的幸福，不如学习经营幸福的方法



星雲大師的 15堂人生幸福课

星云心语·编著





目录

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	3
如何才能让自己获得快乐	5
少一些攀比，多一些快乐	8
为小事生气的人，生命是短暂的	10
不为贪念而去侵犯别人的利益	13
厚道做人，精明做事	14
宽和诗人不仅是修养，也决定着个人的幸福	16
诗人宽一分是福，利人是利己的根基	18

第二课 舍什么就会得什么，舍得下方能成就大人生

舍，看起来是给人，实际上是给自己。给人一句好话，你才能得到别人回你一句赞美；给人一个笑容，别人才能对你回眸一笑。

——星云大师

舍得的智慧	23
学会选择和放弃，掌握人生主动	26
以舍为得，妙用无穷	28
当鸟翼系上黄金时，就飞不远了	30
你想要快乐？很简单，放下	33
幸福就在我们心中	35

第三课 敞开心灵的闸门，心放宽天地就没有阻碍

我们的心原本也与佛陀一般能够包容一切。我们的心原本是何等宝贵、何等宽大啊！我们的心好像太阳、月亮，可以照破黑暗；我们的心好像田地，可以滋长善根，种植功德；我们的心好像明镜，可以洞察万象，映现一切；我们的心又如大海一般，蕴藏着无限的能源宝藏。

——星云大师

心底无私天地宽	41
世人纷扰为利，我自宽心自持	43
心灵的富有才是真正的富有	44
心胸狭窄，怎能容天下之物	46

严于律己，宽以待人	49
-----------------	----

第四课 苦求结果不如享受过程，把握今天自在活出精彩

人在迷惑的时候，往往会有许多心结打不开，这通常都是因为自己钻牛角尖、固执己见、听不进别人的逆耳忠言所致。所以当我们遭遇不顺、陷入烦恼的时候，无论迷惑、愚痴或邪见，只要不执著，就有办法化解。

——星云大师

坦然接受无法改变的现实	55
时刻保持一份淡然的心境	58
既要承受痛苦，也要享受生活	59
仰望别人的幸福不如学习经营幸福的方法	62
懂得欣赏生活中的美	65
做一个身心安顿的人	67

第五课 聪明的人想过才开口，愚蠢的人说后才回想

目不能自见，鼻不能自嗅，舌不能自舐，手不能自握，唯耳能自闻其声，故为人应“慎言语以养其德”。过头的饭可以吃，过头的话不可以说。聪明人想过才开口，愚蠢的人说后才回想。

——星云大师

说话要看对象和场合	73
-----------------	----



沉默的力量	75
嘴巴不一定要加把锁，但一定要加把尺子	79
过分自夸的人，注注内心最为浅薄	83
不要把赞美之声唱成阿谀之词	86
批评、责备别人时要先自省自己	89

第六课 做好人做好事存好心，你会得到意想不到的回报

人活了数十载，往往做人不得其分，处事不得其法。尽管有很多的道理告诉我们如何做人，怎样处事，若我们只知理论，不能起而行，也是徒劳无功。

——星云大师

种善因得善果，种恶因得恶果	95
付出的力量	99
从善如流，广结善缘	102
送人玫瑰，手留余香	105
受人之托，忠人之事	107
见智见仁，见善见恶，全看你心存何念	110

第七课 包容乃大心境宽，容下多少你就拥有多少

人的心，是高山、海洋所不能比的，所谓“心如虚空”，就是放下顽强固执的己见，解除心中的框框，把心放空，让心柔软，这样我们才能包容万物、洞察世间，达到真正心中万有，有人有我、有事有物、有



天有地、有是有非、有古有今，一切随心通达，运用自如。

——星云大师

能包容别人的人才能够被别人包容	115
包容的力量	117
包容的快乐	119
忍让的价值	121
心若虚空，我们就能包容一切	124

第八课 君子爱财致富有道，非分之财一毫莫取

储蓄金钱，并不一定是我们的，但如果拿来种福田则享用不尽，能舍才会有所得，肯布施必定会得到很多。金钱抓得太紧不会用是吝啬，太浪费不知节制也是不当。当赚则赚，当舍得舍，有来有去用得适当，是最好的人生观。

——星云大师

财富和生活，孰轻孰重	131
消除妄念，财富不会自天而降	134
真正富有的人懂得合理支配财富	138
如何成为一个理财高手	142
人最大的财富是拥有一个正确的财富观	146



第九课 锻造强大内心，做一个打不倒的人

人生的旅途，不怕跑得慢，就怕原地站；人生的事业，不怕不如人，就怕志不立。

——星云大师

做一个打不倒的人	153
最大化地挖掘出自己的潜能	156
冥想十夜不如行动一朝	161
大器晚成，欲速不达	166
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 管理者的管人智慧

最好的管理，就是自己管好自己；最坏的管理，就是自己言行不一。最高明的管理原则，是让团体产生共识，能让上下打成一片。

——星云大师

管理者不可不具备的三大修养	177
管好自己的情绪，不要率意行事	182
事必躬亲多管事，不如提纲挈领抓重点	185
修德、修誉，做一个德高望重的管理者	189
贴近基层、亲民的领导才是好领导	191
任何时候都不要恶意讥刺你的下属	194



尊重并多为下属考虑	197
-----------------	-----

第十一课 圆通处世不是耍心计，而是用心打造

当我们面带笑容，看在对方眼中，那朵微笑是发光的；当我们口出赞叹，听在对方心底，那句赞美是发光的；当我们伸手扶持，爱在对方身上，那温暖的一握是发光的；当我们静心倾听，在对方的感觉里，那对耳朵是发光的。只要发自内心，凡夫众生都可以有一个发光的人生。

——星云大师

为别人着想，意味着给你插上一对翅膀	203
微笑是处世魔法	205
为他人留点儿面子，自己更有面子	210
满怀利人之心，你不会吃任何亏	212
化解矛盾胜于结交新友	213
保密是一种基本涵养	218
如何面对不好打交道的人	220
不与朋友同甘，莫奢望朋友与你共苦	224

第十二课 管理时间就是珍爱生命

“昼坐当惜阴，夜坐当惜灯；遇言当惜口，遇事当惜心。”闲时要珍惜忙的一刻，忙时要珍惜闲的一刻。

——星云大师

世上走得最快的不是光，而是时间	229
惜时的最佳方法：不拒分秒点滴	231
“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
睡懒觉是最浪费时间的休息方式	244

第十三课 珍爱身边的每一份真情

真正的感情应该不是占有，而是一种奉献。但是，一般人却不容易做到，总是以一种嫉妒的心理来拥有感情，甚至于用一种永不满足的态度来争取感情。这种感情并不纯洁，真正的感情应该从奉献中获得，因为用奉献的态度获得的感情才是最崇高的感情。

——星云大师

珍爱身边的每一份真情	249
感情是需要用心来维系和经营的	250
金婚的秘密	254
天伦之乐，人伦之美，你用心体会了吗	258
爱是相互的	261
家庭幸福就是好的身体和坏的记忆力	264

第十四课 养生之道要以少为贵

少看少听眼目明，少言少论耳根静，少思少虑绝缘虑，少执少求心



态平，少争少斗少机心……少食少醉少病心，养生之道少为贵，少去杂心留凡心。

——星云大师

五色令人色盲，少看少听眼目明	269
五音令人耳聋，少言少论耳根静	271
贪心不足蛇吞象，兆然呜呼一命亡	273
少纵乐保健康	275
平淡生活的乐趣	278

第十五课 挖掘潜藏深处的幸福源泉，登上终极幸福彼岸

假如自己会做人，经常帮助、赞美别人，则“敬人者，人恒敬之”，别人也会对我们赞美、帮助，人际互动融洽，当然就会感到快乐。反之，有的人处事不够圆融，经常嫌这个不好或怪那个不是，自己没有培养好因好缘，自然不会获得友谊。难堪、烦恼一大堆，人生怎么会快乐呢？

——星云大师

挖掘潜藏深处的幸福源泉	283
时刻知道自己想要什么	286
经营长处使你幸福倍增，经营短处使你痛苦一生	289
你为什么被别人误解	292
糊涂的艺术	294
幸福的舵掌握在你手中	298





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。微笑在自然界中随处可见。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。一个富翁可能每天整天忧心忡忡，而一个穷人可能心情舒畅；一位处境顺利的人可能愁眉不展，一位身处逆境的人可能会满面笑容。

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，你都要牢记面带微笑地传递你的声音。一个细小的动作，也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，无意间你就会在对方心中树立起一种谦和、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，不管是在倾听还是在讲述，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，让病人郁闷的心境自动消失，让他们积郁的心结找到出口。我们每一个人都应该保持这种快乐的情绪，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，是因为觉得生活给了自己许多不幸。然而，生活并没有亏欠我们任何东西，它总会给我们相应的补偿，所以我们没有必要总苦着一张脸。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，困难就会变得容易一些，而自己也就会有亲和力，别人也就更乐于跟你交往。

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，你也可以选择微笑，但通常微笑的力量会更大，因为微笑会震撼对方的心灵，显露出的你的豁达气度会让对方觉得自己渺小、丑陋。微笑能化解矛盾，缓解僵局，并让双方感情更深厚。

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，好运及幸福就会自动来敲门。微笑可以给我们的生活打下坚实的幸福根基。

生活是一面镜子，照到的是我们的影像。当我们哭泣时，生活也在哭泣；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。如果时常苦着脸，那生活如何美好？

星云心语幸福笔记

微笑的人一定是真正懂得爱的人。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。微笑能拉近人与人之间的距离，令彼此之间备感温暖。微笑是一种修养，并且是一种很重要的修养，其实质是亲切，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，更是容易取得成功。

如何才能让自己获得快乐

对一个人来说,快乐地活着就是成功的人生,所以谁都会渴望自己能够拥有更多的快乐。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,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,让自己想要多快乐,就能多快乐。那么如何才能使我们获得快乐呢?

下面列出了 32 种能让你获得快乐的方法,希望对你有所助益。

1. 接受自己能力有限的现实,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,别老因为想给别人好印象而刻意改变自己,所谓有意栽花花不开,无心插柳柳成荫。
3. 与人为善,不要怀恨别人,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,追求成果但不苛求完美,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,它让你在清醒的时候做更高效率的事情。
7. 上床就睡觉,不要考虑别的事情,不要因为过度兴奋而影响睡

眠质量。

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感到内疚。

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. 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. 制订可行的目标，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. 尽量使自己保持忙碌状态，消除紧张与恐惧。

13. 把事情做得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。

14. 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。

15. 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。

16. 在自身经济能力允许的情况下，不妨找个时间去寻找作乐，比如节假日去一个向往已久的地方旅游。

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

18. 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。

19. 放下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。

20. 承认人性中有光明的一面，也有黑暗的一面，与此同时具备宽容和谅解的胸怀。