

证严上人 著

# 撒下好命的种子

## 写给年轻人的祝福

好命的孩子是福报，青春岁月不留白！

证严上人首度写给年轻人的十二堂好命祝福。  
希望大家都懂得惜福、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

证严上人 著

## 图书在版编目(CIP)数据

撒下好命的种子/证严上人著. —上海:复旦大学出版社, 2011. 3  
(证严上人作品系列)  
ISBN 978-7-309-07826-8

I. 撒… II. 证… III. 佛教-人生哲学-通俗读物 IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 263924 号

慈济全球信息网: <http://www.tzuchi.org.tw/>  
静思人文书轩: <http://www.jingsi.com.tw/>  
苏州静思书轩: <http://www.jingsi.js.cn/>

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

## 撒下好命的种子

证严上人 著

出品人/贺圣遂 责任编辑/邵 丹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: [fupnet@fudanpress.com](mailto:fupnet@fudanpress.com) <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

杭州长命印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 7.75 字数 110 千

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-07826-8/B·381

定价: 23.00 元

---

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

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，回归清净的本性。

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静、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

甜蜜的回亿 \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  
大林囡仔仙 \ 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

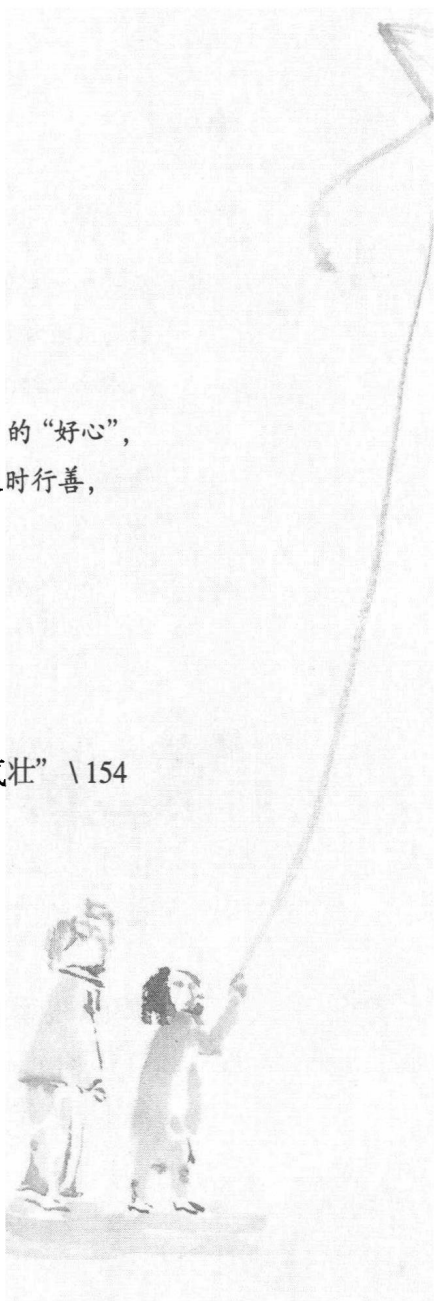
遇到人我是非时 \ 156

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

用爱祥和社會 \ 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

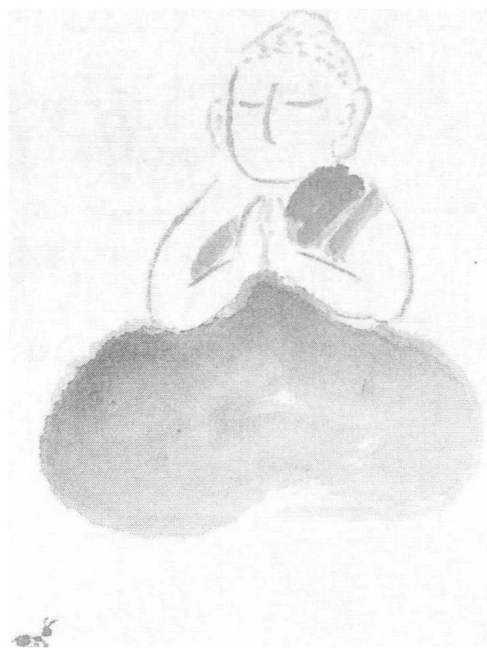
四摄法 \ 210

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

