



生命渡舟

星云大师·著

集众多福德因缘，有无边慈悲方便，步向人生丰美

满手的好事

星云大师的人生锦囊



现代出版社
MOERN EDUCATION PRESS

滿手的好事

星云大师的人生锦囊

星云大师·著



图字01-2007-2801

图书在版编目(CIP)数据

满手的好事：星云大师的人生锦囊/星云大师著.
—北京：现代出版社，2010.8
ISBN 978-7-80244-802-5

I. ①满… II. ①星… III. ①佛教—人生哲学—
通俗读物 IV. ①B948-49

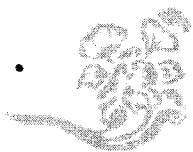
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第138539号

本书版权由“上海大觉文化传播有限公司”授权

作 者	星云大师
责任编辑	张 晶
策划编辑	一恒盛辉
特约编辑	程军川
装帧设计	利 锐
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电 话	(010) 64267325
传 真	(010) 64245264
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
网 址	www.xiandaibook.com
印 刷	三河市鑫金马印装有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	15
版 次	2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80244-802-5
定 价	32.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

· 目录 ·



卷一

人生幸福的增进

一般人喜欢偷闲，其实偷闲是苦，忙才会快乐。有人常问我：“这么多年不见了，您怎么一点也没有老呢？”我回答：“我很忙，没有时间老啊！”因为忙得很快乐，忙得乐以忘忧，所以不知老之将至也。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 幸福的人生 / 002 | 如何靠自己 / 023 |
| 快乐的人生 / 003 | 究竟的财富 / 024 |
| 如何圆满人生 / 004 | 我们的利益和快乐 / 025 |
| 自由自在的人生 / 006 | 命运靠自己 / 027 |
| 做什么样的人 / 007 | 如何改变自己的命运 / 028 |
| 现代人的新形象 / 008 | 怎样生活 / 029 |
| 四等人 / 010 | 生活的态度 / 030 |
| 快乐之道 / 011 | 自在的生活 / 031 |
| 如何使自己进步 / 012 | 美满的生活(一) / 033 |
| 行为的结果 / 013 | 美满的生活(二) / 034 |
| 十不要求 / 014 | 觉悟的生活 / 036 |
| 我能为世间留下什么 / 016 | 超越的生活 / 037 |
| 如何发挥自我的潜能 / 017 | 性灵的生活(一) / 039 |
| 自我充实，自我健全 / 018 | 性灵的生活(二) / 040 |
| 树立自我的形象 / 019 | 如何过一日生活 / 041 |
| 增强自我的力量 / 020 | 如何欢度一日的生活 / 042 |
| 如何启发聪明智慧 / 022 | 健康与长寿 / 043 |

卷二

在社会舞台上

世间万法皆由众缘和合而成，人活着不可能单独存在，必须仰赖社会大众、亲人眷属的共同成就。所以每个人不管在工作上，或是日常生活中，每天都会和很多人来往、接触。那么我们应该如何与人相处，如何对待别人，才能获得和谐的人际关系呢？

识人之道 / 046

怎样待人 / 047

如何与人相处(一) / 048

如何与人相处(二) / 050

如何解决人我问题 / 051

如何不侵犯 / 053

修身与人际关系 / 054

维护正义的勇气 / 055

处理是非的方法 / 056

解决你我他的纷争 / 057

怎样和平处世 / 058

如何和谐相处 / 059

在大众中相处 / 060

交友七法 / 061

不当之友 / 063

如何认识益友和损友 / 064

心理的病态 / 065

如何处世 / 067

我们需要的社会 / 068

人我社会的和谐 / 069

工作的信条 / 071

工作的态度 / 072

如何工作处众 / 073

如何创造事业 / 074

与主管相处之道 / 075

与员工相处之道 / 076

如何进步 / 077

成功的观念 / 078

升迁的条件 / 079

如何没有怨家仇敌 / 080

居上位的条件 / 081

领导七法 / 082

如何领众 / 083

如何处众 / 084

入众五法 / 086

青年之病 / 087

一个公务员应有的观念 / 088

一个好公务员的自我要求 / 089

做一个健全的社会人 / 091

卷 三

美化每一个人的心

每个人从小到大，父母养育我们，师长教育我们，社会供应我们，我们每天都在接受。我们要如何回馈我们的父母、师长、社会大众呢？首先要懂得感恩，有了感恩心，就会发愤图强，做个有益社会大众的人。

健全的人生(一) / 094

健全的人生(二) / 095

人生之最 / 096

如何美化人生 / 101

我对社会人生的看法 / 102

拥有全面的人生 / 103

做人处事的态度(一) / 104

做人处事的态度(二) / 106

为学与做人 / 107

如何做一个正当的人 / 108

如何做一个善人 / 109

如何教育 / 110

特殊的教育法 / 111

我对现代教育的建议 / 112

为师之道 / 114

贤才的意义 / 115

失败的原因 / 116

胜利的条件 / 117

拒绝的艺术 / 118

做个大丈夫 / 120

如何处理情爱 / 121

如何健康 / 122

处理婚丧的原则 / 123

如何济危扶弱 / 124

美满家庭 / 125

女性的五种恶事 / 126

夫妇相处之道 / 127

怎样做好家庭主妇 / 129

养成孝敬的美德 / 130

如何孝顺父母 / 131

如何教育子女(一) / 132

如何教育子女(二) / 134

如何对待子女 / 135

如何善待亲友 / 136

休息旅行的利益 / 137

正当的经济生活 / 138

铺好行为平坦的道路 / 139

如何不后悔 / 140

卷④

以菩提禅净治心

世上的好好坏坏没有一定的标准，我的心好，看世间都是美好的；心不好，贪欲炽染看世间就不好。所谓“三界唯心，万法唯识”，一切的境界，可以随我们的心识而转变。世界上所有众生若干种心，如来皆悉知悉见。

- | | |
|-----------------|---------------|
| 般若的人生 / 144 | 如何有道德 / 167 |
| 人生五味 / 145 | 不可邪 / 168 |
| 怎样充实人生 / 147 | 力量用在何处 / 169 |
| 做人的四句偈 / 148 | 发心(一) / 170 |
| 真正的富人 / 149 | 发心(二) / 171 |
| 四种忍 / 150 | 接心 / 173 |
| 离苦之道 / 151 | 养心 / 174 |
| 如何进德 / 153 | 治心 / 175 |
| 如何祈求 / 154 | 看心 / 176 |
| 缘 / 155 | 不动心 / 177 |
| 如何广结善缘 / 156 | 美化人心 / 178 |
| 如何增加修养 / 158 | 去除心病 / 179 |
| 如何增广福报 / 159 | 净化心灵 / 181 |
| 如何健全自己(一) / 161 | 放大心胸 / 182 |
| 如何健全自己(二) / 162 | 如何正心诚意 / 183 |
| 如何健全自己(三) / 163 | 如何安心立命 / 184 |
| 如何健全自己(四) / 164 | 有道者的心态 / 186 |
| 如何自我进步 / 166 | 点亮心灵的灯光 / 187 |

卷 五 自度与度人

佛教是幸福的宗教，是快乐的宗教，是喜悦的宗教。有时候佛教所以讲烦恼，讲痛苦，就是要你知解之后离开烦恼，离开痛苦，才能快乐，才能喜悦。佛教有大乘、小乘之分，简单地说，小乘是自度，大乘是度人的。

- | | |
|---------------|-------------------|
| 我们要信仰什么 / 192 | 自悟修行 / 211 |
| 佛教的特性 / 193 | 修道者的行仪 / 213 |
| 信仰佛教的意义 / 194 | 如何修持身口意 / 214 |
| 大乘佛教的精神 / 195 | 悟是什么 / 215 |
| 什么是佛道 / 197 | 如何观照 / 216 |
| 如何学道修行 / 198 | 禅门宗风 / 218 |
| 道在哪里 / 199 | 禅门的生活 / 219 |
| 何谓佛性 / 200 | 禅者的生活 / 220 |
| 障道的因缘 / 201 | 悟道后的生活 / 221 |
| 皈依的认识 / 202 | 宗教家内心的轻重分别 / 223 |
| 受戒的好处 / 203 | 佛教徒如何贡献社会国家 / 224 |
| 无常的价值 / 205 | 佛光山的体制 / 226 |
| 善知识的条件 / 206 | 佛光山的处事原则 / 227 |
| 如何学习 / 207 | 佛光会会员四句偈 / 229 |
| 学习的目标 / 208 | 佛光山的人生观 / 230 |
| 出世的思想 / 209 | 在生活中修行 / 231 |
| 如何修行 / 210 | |



幸福的人生

我们都想过幸福快乐的生活，可是幸福快乐不是光想就有，我们必须建立一种正确的人生观，才能享受到幸福快乐。如何增进人生的幸福呢？

一、不比较、不计较的平等观。有些人很喜欢拿自己和别人作比较，诸如：我有痛苦，为何你没有？为何你这么好？为何我如此差呢？一有了比较、计较的心，就会造成心理上的不平衡与烦恼。凡事不与人比较、计较，就好像“你骑马来我骑驴，看看眼前我不如；回头一看推车汉，比上不足下有余”。有这种平等心、满足感，就不会痛苦了。

二、不怨天、不尤人的因果观。我们经常因为一件事情做错了，就怨天尤人，怪家里的眷属不支持，怪世间的亲朋好友不帮忙。如果能有不怨天、不尤人的因果观，一切都是自作自

受，就可心安理得了。

三、不侵犯、不推诿的道德观。就是对人要不侵犯，对事要不推诿。因为侵犯他人就是犯戒，也就是给人不自由；推诿就是不负责，就是不敢承担。

四、不贪求、不嗔怒的修养观。我们要把贪求的心改成一种善法欲，也就是好的欲望。譬如发愤读书、发心做善事，而不是贪求一些毫无意义的事情，更不可以嗔恨破坏自己的修养。

五、不自卑、不懊丧的战斗观。人生宛如一个战场，遇事无须自卑与懊丧，要勇往直前，要当仁不让。

六、不邪见、不妄动的禅定观。要培养自主、自尊与自信的性格；面对问题要以智慧来判断，要能“以静制动”，也就是“如如不动”的禅定观。



快乐的人生

大家都有一個共同的心理，即希望生活快乐。快乐是人人一致的希望，但实际上并不是人人都能享有幸福快乐的人生。我们如何才会快乐？我提供以下四点意见：

一、以舍为有。有的人整天妄想、贪求，这样的人生不会快乐；相反的，懂得喜舍的人生，快乐无穷。“舍”并不是完全

给人，而是一种结缘，例如，我专心听你讲话，就是与你结缘；帮你做一件事情，给你一些助力，给你一个微笑，给你一个注目礼，都是结缘。所以，表面上看起来你是在给人，其实是在播种福田。能够舍的人表示自己很富有，因为你内心有感恩、有满足，你才肯舍，才肯给人。心中有好话，才能说好话；心中有微笑，脸上才有笑容，所以“以舍为有”，才会快乐。

二、以忙为乐。一般人喜欢偷闲，其实偷闲是苦，忙才会快乐。有人常问我：“这么多年不见了，您怎么一点也没有老呢？”我回答：“我很忙，没有时间老啊！”因为忙得很快乐，忙得乐以忘忧，所以不知老之将至也。

三、以勤为富。一般人都希望自己发财，其实勤劳就是一种财富；不勤劳，即使拥有万贯家财，也会坐吃山空，所以要以勤为富。

四、以忍为力。佛祖之所以是佛祖，因为他“难忍能忍，难行能行”。所谓“三祇修福慧，百劫种相好”，一个人能够忍，就有力量。所以我们要能忍苦、忍难、忍饥、忍饿、忍早、忍晚，要“以忍为力”，一忍万事成。



如何圆满人生

每逢过年期间，最常见到一般人家门口贴着一副春联——

“天增岁月人增寿，春满乾坤福满门”。“春满乾坤”跟我们有什么关系？我们要用什么来圆满自己呢？圆满人生的方法有四点：

一、满口的好话。人与人来往相处，必须靠语言来沟通，假如我们每天见到人都能满口的好话，经常把“你好”、“你早”、“谢谢你”、“对不起”挂在嘴边，必能获得许多的友谊。就像我们到美国观光，看到美国人彼此见面，不管认识不认识，一见面就说：“哈罗！”“你好吗？”对方听了自然也很欢喜。所以，人与人之间如果能够“相逢说好话”，必能和谐无纷争。

二、满手的好事。每个人天生有一双手，手是用来做什么的呢？手是给我们做好事用的。比方说，我是个读书人，我把书读好，把字写好；我是个音乐家，我把琴弹好；我是个画家，我把画画好；我是个家庭主妇，我把菜煮好；我是个公务员，我把事办好。能够做好本分的事而有益于大众，这就是好事；千万不要像强盗小偷，把手用来为非作歹，最后才来感叹自己“满手的血腥”，徒然后悔莫及。所以我们要满手的好事，才能圆满人生。

三、满面的微笑。世界上最美的东西是什么呢？就是微笑。一个微笑，比什么色彩都要好看，如果人和人见面，都能面带微笑，这个世界必然多彩多姿，必能令人时时沐浴在春风里。

四、满心的欢喜。世间上最宝贵的，不是金钱，不是名位，而是满心的欢喜。不仅自己内心有无限的欢喜，还能把欢

喜散播给别人，能够让欢喜布满人间，这才是最圆满的人生。

自由自在的人生

人生在世，短短数十寒暑，如何让自己活得自由自在，这是非常重要的。有的人有钱有势，有名有位，乃至儿孙满堂，却活得不自在，这样的人生没有幸福可言；人生要活得很自在，才会幸福。

观世音菩萨有一个名号叫“观自在”，因为他能观人自在、观事自在、观境自在。所以，我们要像观世音菩萨，时时观照自己，看看自己观人自在不自在、观事自在不自在、观境自在不自在。时时观照自己的心，看心自在不自在。能够一一观照以后，都觉得很自在，这就是幸福的人生。

如何才能自由自在呢？我有四点意见贡献给大家：

一、学习吃亏。吃亏就是占便宜，现在的人什么都吃，就是不肯吃亏。一个人如果肯吃亏的话，别人必然乐于跟他在一起；如果处处都想占别人的便宜，即使再好的朋友也会远离，所以我们应该学习吃亏。

二、人我互调。有时我们遇到困难，心里起了烦恼，或是看哪个人不顺眼，这时不妨把人我立场对调一下，想一想，如果我是他，如果他是我，立场互换，看法就不同了。所以人我

互调，是自由自在的心法。

三、当然如此。假如你吃亏了、受苦了、受难了，要把它想成是当然的。事实上做事、做人本来就很难，又何必不平、不满呢？凡事想当然尔，就不会有怨怪别人的心，没有责怪、怨天尤人的心，这时就会自在了。

四、享有就好。在这个世间上，我们不可能样样东西都拥有，但是我们可以有“享有”的心。譬如，别人建造房子，我们总可以在走廊避雨；公园是大众的，我散步就好了。如果能以“享有”代替“拥有”，就是世上最富有的人。



做什么样的人

孔子说：“见贤思齐，见不贤而内自省！”做人，应该为自己树立学习的榜样，同时也应该把自己塑造成别人效法的模范。

如何让自己成圣成贤呢？我有六点意见：

一、要像一面镜子，自我观照。一般人都只看得到别人的错误，却看不到自己的缺点，因此需要一面镜子，从镜子里透视自己，观照自己，改进自己。

二、要像一只皮箱，提放自如。皮箱在我们有用时，就将它提起，不用时就把它放下。倘若不用皮箱时，你仍然把它提在手上，便是累赘；反之，要用时，没有皮箱，就会有不便之

处。所以我们做人要像皮箱一样，能够提得起放得下。提所当提，放所当放，提放自如。

三、要像一支彩笔，彩绘人生。彩笔可以画出美丽的山水、动人的图案；我们做人也要像一支彩笔，彩绘出自己五彩缤纷的美好人生。

四、要像一本簿子，记录功过。簿子是拿来记事用的。做人也要像一本簿子，要把自己的功过一一记录下来，作为自我的勉励与警惕。

五、要像一根蜡烛，照亮别人。一个人绝不可以自私自利，要经常设身处地地为别人着想。要如同蜡烛一般“燃烧自己，照亮别人”，这就是“我为人人，人人为我”的人生哲学。

六、要像一个时钟，珍惜生命。时钟从一到十二，每天循序渐进、循规蹈矩地运转，从不会恣意地由一点跳到五点；也不会永远停留在某一刻，它很公平地给每个人一天二十四小时，一旦过去了就不再回头。所以它启示我们，要及时把握时间，要让自己的生命作充分的发挥。



现代人的新形象

在现代的社会中，一个人的形象好坏，关系着自己前途、

事业的成就。所以我们每一个人要维护自己的形象，要让别人一听到自己的名字，就想：这个人很讲信用，这个人很有能力，这个人很忠贞，这个人很有道德。要树立这样的形象，应该具备什么样的性格呢？

一、要融和尊重。人与人相处要能融和，不要太偏执、太自我、太傲慢，要尊重别人、恭敬别人，能与人相互尊重融和，你的形象才会好。

二、要团结包容。社会不是一个人的，社会是大家的，是人人共有的。所以我们和人相处，必须跟大众团结，不能强求别人完全采纳自己的意见。对于见解和我不一样，方法和我不一样，甚至语言不一样、地域不一样、年龄不一样的人，我都能包容，所谓“有容乃大”，能包容别人，表示自己高人一等，必能赢得别人的信服。

三、要互赞互助。在社会上如果要想有前途，要想受人尊重，必须先赞美别人，帮助别人。你肯赞美别人，人家才会赞美你；你能帮助别人，别人才会帮助你。所以能经常赞美别人、帮助别人的人，他的形象必定很好。

四、要乐观进取。人不能天天板着面孔，或每天忧愁满面的，因为没有人愿意跟一个每天烦恼的人在一起。除此之外，也不能天天说泄气的话，消极悲观，因为也没有人愿意跟一个不上进的人生活在一起。所以我们留给别人的印象，必须是乐观进取的，这样别人才会重视你。



四等人

人本来没有等级之分，都是平等的。每一个人只要奉公守法，都有机会成圣成贤、出将入相，有一番的作为，因为“法律之前人人平等”。但是，人性、人格平等，因为每个人的作为有所不同，而有不同的等级。我把人分成四等：

一、上等人，普利国家社会。什么是上等人呢？上等人胸怀国家社会，他的心中只有国家，只有社会，只有大众。他把国家社会的利益建立在自己之上，所以宁可自己受委屈，自己受苦，只要能利益国家社会就好了。历代的圣贤豪杰，他们杀身成仁、舍生取义的精神，他们普利国家社会的慈悲心，就是上等人的代表。

二、中等人，欣赏师友成就。什么是中等人呢？中等人对于老师、朋友、亲戚、长官的成就，能引以为荣，并愿意跟他学习，愿意追随他，愿意为他服务。所以，对于圣贤所行所为，不嫉妒、不障碍，而欣赏尊敬，能够如此，就是中等人。

三、下等人，利用亲友影响。下等人善于利用亲友的影响力，自己不想创造，不思有所作为，只是利用亲友的地位、势力、经济，以求有益于自己。下等人最爱贪图小便宜，不过，还不算是很坏，最坏的是第四等人。