

<<撒下好命的种子>>

图书基本信息

书名：<<撒下好命的种子>>

13位ISBN编号：9787309068047

10位ISBN编号：7309068041

出版时间：2009-9

出版时间：复旦大学出版社

作者：证严法师

页数：230

字数：110000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<撒下好命的种子>>

前言

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。

<<撒下好命的种子>>

内容概要

本书是证严法师的一部随笔集，又名“写给年轻人的十二堂课”，内容分为十二部分：1，争时间；2，重孝顺；3，顾好心；4，美人文；5，入慈济；6，做志工；7，说母语；8，善人生；9，明情绪；10，不吸毒；11，绝非行；12，显佛法。

青春期的孩子常常在寻找自我中迷失，证严法师通过讲述一个个生动感人的小故事，向年轻人讲授人生的真谛要义，让年轻人对生命课题不再无所适从，能尽快找到人生的方向，肯定自我价值，活出好命的人生。

<<撒下好命的种子>>

作者简介

证严法师，“普天之下，没有我不爱的人”；“普天之下，没有我不信任的人”；“普天之下，没有我不原谅的人”。

普天三无，这一句心包太虚与气度恢弘的开示，来自证严法师美善与坚定的心灵。

一九三七年，出生于台湾台中的清水镇。

一九六三年，依印顺导师为亲教师出家。

师训“为佛教，为众生”，是年二十六岁。

一九六六年，创办佛教克难慈济功德会，年二十九岁。

一九六六年以后的数十年来，慈济世界在法师慈悲呵护下，一步一步，坚实的茁壮；如今遍布全球的慈济人，出现在全世界许许多多灾难与苦痛的地方；通过亲手拔除人们的苦与痛，法师的弟子们，谨守着法师坚定的菩萨志愿与佛陀清凉的慈悲智慧，虔诚的追随法师祈愿；愿人心能净化，愿社会能祥和，愿天下能无灾。

<<撒下好命的种子>>

书籍目录

自序 运转幸福人生 1 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 因为昨天，今天才能延续 不思前、不想后的人生 分秒即永恒 珍惜三间：时间、空间、人与人之间 一生唯一的目标 2 重孝顺 孝道不只是在物质上满足父母，更要让父母的心灵自我提升。

期许大家都能成为父母的希望、社会的希望。

培养一颗柔软心 得了“缺爱症”，怎么办？

家里的上人 什么是孝？

3 顾好心 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 人生不脱轨 你是聪明还是智慧？

发挥“纳米良能” 真正的静 十四岁的死刑犯 一个沉迷网络的女孩 如何去除占有心？

走过贫穷路 4 美人文 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” 问题终结者 做个好命的孩子 心中常有一句好话 我做到了耶！

甜蜜的回忆 5 入慈济 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？

一日三说慈济 慈济=教富+济贫 二十年的恨与怨 佛教新血轮 宇宙人生大学 点亮无尽心灯 6 做志工 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 用眼睛“听”，用耳朵“看” 珍惜生命 给的傲慢v.s.学的谦卑 洗澡队 洗慈济头 大林团仔仙 7 说母语 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 为什么要说母语？

孝、敬、爱老人的方法 多一种语言，多一份方便 8 善人生 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 打开幸福门 众生与人生 网咖vs.捐髓 爱的力量最大 9 明情绪 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 感到愤怒时 说话与听话 要“理直气和”，勿“理直气壮” 遇到人我是非时 当心里太在意时 觉得不快乐时 被误解时 感到生命没有出口时 10 不吸毒 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 戒毒者的自白 贩毒者的心理 拒毒，不能少我一人 11 绝非行 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 自我减压的方法 用爱祥和 偏差人生 莫贪杯中物 拒吸二手烟 将刷卡的手转来做环保 12 显佛法 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 四摄法 修行速成班 不自轻、不自大 见佛闻法一念间 附录 慈济弟子规

<<撒下好命的种子>>

章节摘录

插图：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，寿命总有无尽的一天，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，人的寿命则像大缸里的水。

但这大缸却有漏洞，水一滴一滴的流失，如同我们的寿命随着时间逝去而减少。

每过一天，就像鱼缸内的水漏掉一部分，直到漏尽。

然而，鱼在水中游呀游，丝毫不觉水在漏失；就像许多人活在世间，也未察觉一天过去后，寿命便减少了一日一般。

我常听年轻朋友说：“我今年十九岁，明年二十岁。”

”其实这种“多加一岁”的算法是错的，人生应该要倒算，若有倒算的观念，就会变得很积极。

所以，假如一个人的生命有七十年的话，当他出生时，就是七十岁；过了一年后，只剩六十九岁，如此逐年递减，就是倒算的人生。

寿命若是采用逐年增加的算法，往往会产生“今天没做，明天再来做”的想法。

其实，明天做是发挥明天的功能，而不是今天的功能。

今天不用，等于今天的时间白白浪费了。

因此，大家一定要好好发挥人生的使用权。

人生变积极的窍门：对时间采用“递减法”的倒算方式，就会把握时间，积极做事。

因为昨天，今天才能延续人生，总是生活在过去、现在、未来。

时间若拉长了说，就是过去生、现在生、未来生；若短一点来说，是上个月、这个月、下个月；再短就是昨天、今天、明天；再来则是前一秒、这一秒、下一秒。

时间不论长短，看似都有过去、现在、未来。

可是，真有过、现在、未来吗？

其实，这只是过程的代名词罢了。

分秒不停的过去，哪有什么“现在”呢？

但对世间人来说，“现在”的确对未来很重要。

有一句话说：“明天要比今天好！”

”人人都希望明天比今天更好，若真的希望明天比今天好，就要好好把握现在，不要蹉跎今日。

在静思精舍里，每天早上都有志工早会，志工们会上台分享许多感人的事迹，但所说的都已是昨天的事——因为有昨天，今天才能延续。

昨天就是“当时的现在”，当时若没做好，今天就无法说昨天的事。

比如慈济每月一次的发放日，这一天总有很感人的场面，尤其若有大专青年在此服务，场面更是温馨。

年轻人对阿公阿婆、孤儿寡妇都非常殷勤的招呼；扶老人去洗头、帮阿公刮胡子，并看看老人家是否需要修剪指甲。

年轻人知道老人的指甲又厚又硬，一般的指甲刀剪不动，就用特殊的指甲剪为老人服务。

他们把老人家的脚抬起来放在膝盖上，虽然有些老人的脚很脏，他们还是一样轻柔的为老人修剪，这个画面实在非常温馨感人。

又例如，年轻人帮阿公刮胡子时，老阿公的脸坑坑洞洞的，他们就请阿公把脸庞鼓起来。

<<撒下好命的种子>>

老人很合作，用舌头把脸颊挺起，尽管如此做，凹洞仍然很多，但年轻人聚精会神的刮，就像在雕刻一件精美的作品一般。

有些阿婆的头发很乱，女同学们也仔细的为她们梳理，将每根头发都整理得服服帖帖。

凡此种种，完全是大家庭里享受天伦之乐的景象！

我期待人人都能把握现在，只有“现在”踏实的付出，才有“昨天”美丽的境界可描述。

“现在”若是懈怠空过，日后回顾时，就没什么可以与人分享的了。

许多人把希望寄托在明天，其实明天是空洞的。

佛陀说人命在呼吸间，这一秒钟在呼吸，下一秒钟是否还能继续，实在难以预料。

因此，怎能期待明天、明年，甚至下辈子呢？

我们若能好好把握“今天”，自然会有“昨天”美丽的回忆，也能期待灿烂的未来。

创造美丽回忆的窍门：不想明日，不恋昨日，把握现在，踏实付出。

不思前、不想后的人生我们平时经常会疏忽掉当下的自己，往往都是犯错后，才想到：“啊！

我错了！

”“当时假如不说那句话，现在心里就不会这么难过了。

”更常见在考试过后，看到分数不理想，才后悔的想着：“只差一题没写到，明明就想写，怎么会一时紧张而没写呢？

”“对了，因为我在想那件事！

要是当时不去想，这题写上去就满分了。

”有人则根本是因为平时贪玩不用功，一颗心静不下来，以致考试时心慌意乱，错误连连。

为什么生活中会有这么多“后悔”的事？

那是因为事件发生的当下，我们忘记了分秒间的自己，心念没有照顾好，以致做出错误的动作，造成接踵而至的悔恨。

恶性循环之下，成就愈来愈少，对自己的表现也愈来愈不满，更一直陷在过去的错误记忆中——就差那么一点时间、就差那么一个念头，就是那句不适当的话、那个不妥当的举动。

于是我们的心，常常在后悔当中。

心，如果一直停留在过去的错误中，现在也会迷失了当下、此刻。

有的人虽然不想过去，却一直幻想未来。

想到毕业后，首先从总经理做起，两年后要当董事长；担任董事长以后，除了兴建一栋栋大楼，还要把业务拓展到国外……这种对未来一味空想的人，也会迷失了现在。

因此，不要回忆过去，过去的已经过去了；也不要一味空想未来，最重要的是把握“现在”。

佛家讲“因果”，人常常造迷失的因，得到的就是迷失的果。

如是因、如是果、如是感受。

所以我喜欢和大家分享“过秒关”的观念——不思前，不想后；过去是杂念，未来是妄想，应当好好把握现在。

当下这秒钟、这一刻，若能踏实的度过，自然就不必烦恼了。

和“后悔”说拜拜的窍门：不思前，不想后，当下一秒踏实过。

分秒即永恒有慈济世界，有慈济委员、慈诚(慈济男性志工)、慈青、慈少，一棒接一棒的进行爱的接力。

不论大专生的慈青或中学生的慈少，人人都在学习如何将爱传下去，如何在人世间扛起净化人心的责任。

希望大家不要小看自己，我们每一个人都有这样的责任，也有这样的潜力。

当年，我很年轻就出家了。

虽然年轻，但那时候就会思考一个人在人间的价值观——是平凡的为了自己的生活而工作，或是为服务普天下人而付出？

虽然那时我还很年轻，但思考了很多很多。

后来我想通了，因为人生无常，在短暂无常的人生中，我们应该要把握，将每一分、每一秒都变成永恒的人生。

<<撒下好命的种子>>

如何创造分秒永恒的人生，希望各位年轻菩萨要多用一点心去思考。

慈济有两句话：“福田一方邀天下善士，心莲万蕊造慈济世界。

”期待每个人都能发心，发一个当好农夫耕耘众生福田的心！

每一个人都有无限量的能力，所以不要轻视自己，也不要浪费任何一秒钟的时间。

希望人人都能将这份爱的清流，不断不断的流传下去。

让分秒变永恒的窍门：不轻己灵，发挥潜能，把握分秒传大爱。

珍惜三间：时间、空间、人与人之间青春就是福，不过，青春不要留白，应该在人群中真正发挥美丽的光辉，所以大家要慎选人生的方向，对世间有所贡献，选对之后，就要立志、立愿去行动。

我常说“时间、空间、人与人之间”，请大家要好好珍惜这三间。

先说时间，大家都知道要珍惜时间，因为年轻不再来。

我也曾经年轻过，但现在回不去了。

时间可以成就学业、道业，所以时间一定要好好把握、充分利用。

再来是空间。

我们要真正的守好空间，不只要守好空间，还要珍惜空间。

比如台湾这个空间，我们希望台湾社会变成怎么样的社会，一切都取决于生活在这片土地上的人。

在台湾的人群应该有怎么样的表现，才能让台湾在世界上得到认同、肯定？

也就是说，我们应该好好想想，该怎么样利用台湾这个空间，来表达出人与人之间的品质。

总之，时间、空间、人与人之间，三者在生活中都不能有距离，也不能分离。

一住在台湾的年轻人很有福，有安定的环境，有充分的读书机会。

若是知福，就要惜福喔！

这是我对年轻朋友的期待。

青春不留白的窍门：慎选人生方向，立志、立愿在人群中发挥生命光辉。

<<撒下好命的种子>>

编辑推荐

《撒下好命的种子:写给年轻人的祝福》：证严法师期许：每个年轻人都可以成为好命的孩子，一起散播大爱！

青春的孩子常常在寻找自我时迷失了自己，他们感到愤怒时就诉诸暴力，遇到是非而觉得不快乐时可能开始吸毒；觉得被误解、生命没有出口时，甚至可能选择自杀，结束自己的生命。

我们不禁要问：我们可以为这些孩子做什么？

证严法师有感于时下年轻人的生命困惑，父母师长也不一定能找对方法，帮得上孩子的忙，决定通过十二堂好命智慧课，包括：争时间、重孝顺、顾好心、美人文、入慈济、做志工、说母语、善人生、明情绪、不吸毒、绝非行、显佛法，来为迷途的孩子加持祝福。

希望通过十二个不同面向的开导启示，从个人的小爱，拓展到为他人付出服务的大爱，让年轻人对生命课题不再无所适从，能尽快找到人生的方向，让生活更有定见，更能够肯定自我的价值，活出好命的人生，也撒下大爱的种子！

特别企划：每篇文章最后有“小窍门”提醒，正有如“静思语”般，值得省思并深富启示。

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！

<<撒下好命的种子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>