

一念间

我所体悟的慈济思维

何日生 著

证严上人说：“心定，智慧才会开。”

在上人的教导下，何日生感念道：“我从不知道自己这一生可以过得这么快乐！”
觉悟的爱，单纯的智慧……慈济特有的思维，让他转念看见新世界。

图书在版编目(CIP)数据

一念间:我所体悟的慈济思惟/何日生著. —上海:复旦大学出版社,2013.3
ISBN 978-7-309-09375-9

I. 一… II. 何… 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(2013)第 285128 号

一念间:我所体悟的慈济思惟

何日生 著

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 <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

上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.375 字数 106 千

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-09375-9/I · 736

定价:26.00 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

013029168

I267.1

1243

一念间



我所体悟的慈济思惟

I267.1

1243

何日生 著



北航

C1637599

复旦大学出版社

目 录

推荐序 远看是佛 近看是爱/白岩松	004
-------------------	-----

推荐序 积爱成福/魏德东	011
--------------	-----

辑一 关键总是爱

动中静	017
-----	-----

无言的力量	026
-------	-----

刀斧与大地	033
-------	-----

是狗，还是狐狸？	044
----------	-----

当你觉得受伤	054
--------	-----

当权力不再	061
-------	-----

当看到别人有错	069
---------	-----

辑二 自我的追寻

无形有大用	079
-------	-----

从白袍到牛仔裤	086
---------	-----

当水滴回到大海	095
---------	-----

自我像是一个空瓶子	104
-----------	-----

辑三 单纯的智慧

面子与脸相	117
当事情不如预期	124
活在人间	134
追寻下一个追寻?	141
有价无价	149
以正义之名	156
用爱回应仇恨	166

辑四 转念的力量

当无常造访	181
错过死亡班机	190
当云彩化作雨水	199
他说，他的头不见了	210
后记 照见生命本质的力量	220

推荐序

远看是佛 近看是爱

白岩松(中央电视台节目主持人)

佛是谁？佛，在哪里？

我是谁？我，又在哪里？

一

一提到佛教，好多人马上想到大年初一时香火缭绕的庙宇，又或者深山寺院里的僧人。当然，可能还包括有事相求时要抱的佛脚，又或者许愿还愿的功利之地。难怪有学者略带玩笑般地评点：相当多的人，与佛之间的关系，是互惠互利。

见到这一切，佛会不会皱起眉头，似乎是哪里出了差错。是佛错了，还是我们错了？是过去我们对佛教的态度错了，还是当下这个时代错了？

该与佛教紧密相关的智慧在哪里？与慈悲心连接在一起的爱，又在哪里？如果人们去见佛，似乎只为得到自己想要的东西，那么很远很远之前，佛陀在菩提树下的顿悟还有什么意义？这个时代的佛教，与这个时代的我们，是不是走到了一个新的岔路口？

二

2005年夏天，《岩松看台湾》这一电视行动启程，这是大陆电视摄像机第一次全方位不带偏见地走近台湾。

这种全方位，就包括走近慈济，走近证严上人。这当然是大陆媒体第一次地走近，甚至我们的申请在两方面获批，都让我们自己感到一些惊讶和不可思议。

台湾佛教界早已拉开“人间佛教”的改革大幕，佛光山的星云法师和慈济的证严上人，是其中重要的代表。

慈济的总部，在台湾东部的花莲。

早上五点多，我们就来到总部的静思精舍听志工早会。我们到时，大堂里已都是人，包括志工、信众，甚至很多慕名而来的中学生。

我以为会念经，但没有。一个多小时的时间，证严上人和现场的人们并通过电视屏幕和台湾各地的慈济人，在讲生活，分享生命感受，当然包括帮助他人的方法和思考。慢慢地我从一个记录者变成心灵的参与者。炎热的感受慢慢退去，周身感受到清凉，慈济在我这儿，第一次展现出人间佛教的魅力。如若讲经，也许我们很远，但一早晨讲爱，我们离得却很近。后来突然明白，岁岁年年，每年的三百六十五天，这样的早课从不间断，讲爱的过程中，不就是在讲经吗？在爱的传递中，与生命有关的智慧开始执著地显现出来。

三

早课结束，我们有幸与证严上人面对面坐在一起，聊天，或者也可叫采访。

上人削瘦，印证着“吾貌瘦，必肥天下”的名言。她出生于1937年，与我母亲同年，属牛，这又拉近了我与上人的距离。

但真正消除了距离的是她的智慧与爱，没有了宗教带来的敬畏，而是对社会对生命的关切，甚至是她的一点忧

虑：那么多事要做，感觉时间不够用，来不及……

最触动我的，是上人与慈济志工之间的约定：帮助别人时，要对别人说“谢谢”，因为你感受到了自己的价值，体会到了幸福，要感恩，对不对？

那一瞬间，我突然想起《道德经》中的一句话：“无私为大私”。正是在帮助他人的过程中，自己得到了最多，也正是在利他的行动中，我们一点一点找到自己。爱，是一种最大的修行，它帮助我们自己，成佛。

告别了证严上人，在慈济总部拍摄，这里没有简单意义上的晨钟暮鼓和香火缭绕，没有仿佛与尘世无关的僧人，更没有世人带着欲望而来的焦虑，这里似乎都是信众，也都是志工，更都是主人。医院里忙着治病救人；田地里忙着种菜，因为要自食其力；还有忙着短暂开个会，因为世界上任何一个角落的灾难，都天然地与慈济有关，他们要伸出手去；而下午，一个捐献者的造血干细胞从这里出发，转机香港，晚上，一台骨髓移植手术将在北京开始，一个生命急切地等待救助。这样的生命接力，在台湾和大陆之间，已进行了九百多次……

终于要告别这块已让我几乎忘了宗教忘了寺庙的清静

之地，只是，这里忙碌人群中的那份安静让我有些不舍，还有那平静下的快乐。

我终于找到了面对慈济的感受。

远看是佛，近看是爱。

面对证严上人，所有慈济人，运行良好的佛教，包括佛，都该是如此！

四

在慈济的采访过程中，一直有一位兄长陪伴着我们，他话语温和，行事干练，并且对电视行业似乎了如指掌。

这位兄长是慈济人，他叫何日生。

一聊才知道，多年前，在台湾，他是屡获大奖的电视主播。终究是缘分，被慈济的爱和上人的智慧所感召，投身于慈济事业中，成为慈济理念推广和传播的干将。

有了慈济虽然短暂但却印象深刻的采访之后，他当初为何放弃光环笼罩的主播位置，这个问题便不用再问。慈济中特有的爱与智慧，自然会有足够的吸引力，可能也正因此，何日生兄已不安于独享，用文字成就这本书，拿出

来与我们共享。

在迷茫和焦虑的当下，这些文字这本书，是一种功德。

我先拿到了这本书的台湾版本，由于竖排，我读得很慢也很仔细。最初的阅读，也许与受托作序有关，但几页读下来，便与作序无关。读一会儿想一会儿，慈济的智慧与何日生兄的思考扑面而来，想不投入也难。如今，这本书有了大陆的简体版，可我相信，您依然会读得很慢，因为一念之间，却是千年悠长的岁月，一念之间，有东方心灵的左思右想，更有千万慈济人深藏爱在其中的行动。但更重要的是，有你一直在寻找的自己。

如同慈济在人间，何日生兄的这本书，也行走得可亲可近，仿佛在讲一个又一个故事，便让智慧尽在其中。我知道，这是一个快乐与幸福都缺乏的时代，不过，好的一面是，已经有越来越多的人不满足于现状，开始慢慢寻找。慈济人的努力，或许，是其中的一种答案。

五

佛教仁厚，不求你顶礼膜拜，只言：人人心中都有佛，

开启心智，用爱修行，你终将成佛。

所以，好的信仰，不是让你失去自己，而恰恰是在其中找到自己，这便是投奔智慧与迷信之间的区别。

好吧，打开这本书，读到慈济人的爱和智慧，终于有一天，合上书，看到你自己，一个因为有爱，而单纯快乐的自己。

世界，将因此而变得更好一点儿。

推荐序

积爱成福

魏德东（中国人民大学哲学院副院长 国际佛学研究中心主任）

佛教慈济慈善事业基金会发言人何日生先生的大作《一念间：我所体悟的慈济思惟》大陆版面世了。对于大陆读者来说，这是一部恰逢其时的好书，相信会受到读者的欢迎。

我第一次听到慈济的故事是 1991 年在五台山，第一次亲身接触慈济是 1999 年在美国休斯敦，第一次见到证严上人是 2001 年在台湾花莲。此后，与慈济的交流就多了起来，最近五年，与何日生先生、与慈济的来往日益频繁，每年见面的次数难以数计。

“做就对了！”这是慈济创始人证严上人的法语，代表了慈济文化的核心特征。慈济是一个实践型的团体。慈济以佛教思想与中国文化为指针，以慈善服务与公益事业为载体，以组织性为保障，超越了族群与宗教的藩篱，成为

当代佛教与中国文化的最高呈现。自1966年创立以来，慈济的慈善活动惠及全球七十多个国家与地区，参与人数上千万人。“哪里有灾难，哪里就有慈济。”慈济在医疗、救灾、慈善、环保、人文等领域的全球性奉献，提升了中国文化的境界。慈济的实践表明，佛教与中国文化具有适应现代化的能力，佛教与中国文化可以创造媲美世界任何文明的成就，佛教与中国文化可以成为引领世界的先进文化。

何日生先生毕业于美国南加州大学，早年服务于台湾传媒业，是台湾顶级的电视节目主持人。在其不惑之年，他毅然放下滚滚红尘，献身慈济伟业。一位英俊潇洒、风流倜傥、聪明能干的社会精英，如何会在盛年到来之际，毅然抽刀断水，离开灯红酒绿与世俗名利，转身于奉献、简朴、热忱与清静？透过本书，我们可以看到何日生先生的心路历程。可以说，日生因慈济而新生，因为慈济给予他“照见生命本质的力量”；另一方面，慈济也因吸引了日生这样众多的社会精英，才不断地将慈济志业推向新的高度，创造着中华文化的奇迹。

一念间！爱与恨、善与恶、福与祸，差别端在一念之间。慈济提倡“大爱”，这种爱至大无外，又至小无内。翻

开本书，我们可以看到，面对人生与世界的种种矛盾冲突，慈济人有着怎样不一样的思惟。慈济人如何处理诽谤自己的官司，慈济人如何应对印尼排华事件，慈济人如何处理与基督徒、穆斯林的关系，慈济人如何将盖房子的过程变成修行，慈济人如何将浴佛解读为给流浪汉洗脚？将心比心，以爱换爱，这本书也会告诉我们，印尼的穆斯林学校为什么一定要将证严上人的慈照挂到每间教室里！

“积爱成福”，这是《淮南子》中的一句话。我在阅读何日生先生这本书的时候，脑海中不停地涌出这四个字。何日生先生将其新闻媒体人的专业素养，融于慈济人的大爱，以优美的笔调，向我们展示了一个令人感动的慈济世界。何日生先生以及所有的慈济人，不就是在点点滴滴爱的积聚中，创造着个人、慈济、台湾以及整个世界的福业吗？

2008年，慈济慈善事业基金会在中华人民共和国民政部正式注册登记，成为大陆第一家，也是迄今唯一一家由境外非营利组织成立的、由非大陆居民做法人的全国性基金会，标志着慈济事业进入了新的发展阶段。短短几年时间，慈济在大陆就有了很好的起步，一批年轻的社会精英，就像十年前的何日生先生一样，认同、献身于慈济事业。

《一念间：我所体悟的慈济思惟》一书在大陆的出版，一方面可以帮助大陆读者更好地了解慈济文化，更重要的，对于处于急速现代化进程中的大陆读者来说，在如何看待成功、名利、人生意义等方面，何日生先生以其先行者的经历、体验与反思，可以提供丰富的灵性滋养。

是以为序。

辑一

关键总是爱
