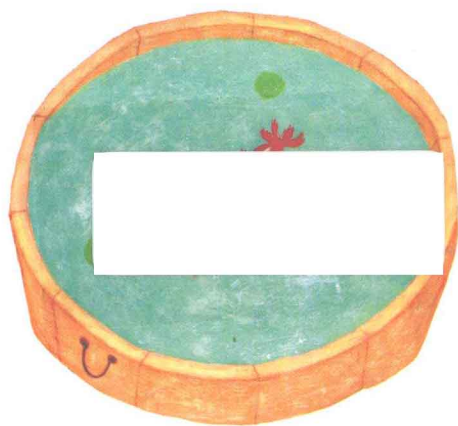


释证严 著

「舍得、舍得」，能舍即能得；
欢喜心付出而无所求，就能事事如意。

歡喜自在



欢喜自在

释证严 著



復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

欢喜自在/释证严著. --上海:复旦大学出版社,2013.1
(证严上人著作·静思法脉丛书)
ISBN 978-7-309-08823-6

I. 欢… II. 释… 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(2012)第 065895 号

慈济全球信息网:<http://www.tzuchi.org.tw/>
静思书轩网址:<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

欢喜自在
释证严 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
上海华教印务有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 4 字数 53 千
2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-08823-6/B · 424
定价:18.00 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

出版说明

《欢喜自在》最初由台湾慈济文化出版社在台湾出版发行。

证严上人，台湾著名宗教家、慈善家，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”。是全球志工人数最多的慈善组织——慈济基金会的创始人与领导人，开创慈济世界“慈善”、“医疗”、“教育”、“人文”四大志业。二〇一〇年，被台湾民众推选为“最受信赖的人”。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，实践上人三愿：人心净化，社会祥和，天下无灾。

证严上人及慈济基金会的各种义举，得到国家有关部门的重视和肯定。二〇〇六年，慈济基金会获得“中华慈

善奖”。二〇〇八年,海峡两岸关系协会会长陈云林访台期间,特意前去拜访证严上人,并对慈济基金会在大陆的各项慈善行为,做出了高度的评价。二〇一〇年八月,经国务院批准,慈济慈善事业基金会在江苏省苏州市挂牌成立,成为大陆第一家,也是唯一的一家由境外非营利组织成立的全国性基金会。

一九八九年,证严上人发表了第一本著作《静思语》(第一集);此后的数十年来,证严上人的著作,涵盖讲说佛陀教育的佛典系列,以及引导人生方向与实践经验的结集;这些坚定与柔美的智慧话语,解除了众多烦恼心灵的苦痛与焦躁。在台湾的民众中有这样的说法——

无数的失望生命,因展读上人的书而回头;
无数的禁锢心灵,因展读上人的书而开放;
许多的破碎家庭,因展读上人的书而和乐;
许多的美善因缘,因展读上人的书而具足。

证严上人的著作问世后,在海内外均产生广泛且持久的影响。最近复旦大学出版社获得静思人文志业股份有限公司授权,在中国大陆推出“证严上人著作·静思法脉丛书”的简体字版。《欢喜自在》属于人文专题书系。

生活于现代的人们,每日汲汲营营于谋生续命,像是热锅上的蚂蚁,到处寻觅活命的出路。证严上人透悉现代人的心理,以其深睿的智慧,依现代人所面临的种种危机与问题,给予不同的解析与引领,使读者即使身处在诡谲多端的环境,也能优游自处而欢喜自在。希望本书能给读者以启迪。

复旦大学出版社

二〇一二年五月

目 录

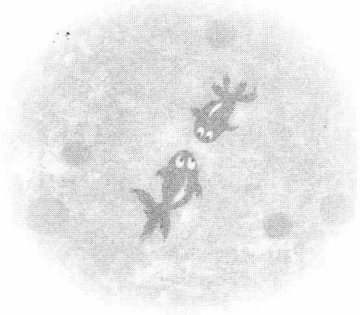
移民	001	015	时间的累积
缺爱症	003	017	百善之源
福报的来源	005	019	教子之方
清流	007	021	莫使父母忧
浊世绽清莲	009	023	生日的省思
及时再造福	011	025	打开烦恼之缚
为工作而生活	013	027	五欲枷锁



超越爱欲	029	052	我
治怨良方	031	054	舍弃“我”
物质与爱欲	033	056	最美的形态
真理之路	035	058	人间菩萨
烦恼的根源	037	060	忍而无忍
爱心为谁有	039	064	择师与敬师
拨云见月	041	066	如何真正体悟道理
淡泊养智	043	068	为何小心眼
生死之间	045	070	何处可修行
幸福人生	047	072	爱发脾气怎么办
智者运命	049	074	化解伤害之箭

善护心中的菩提树 076
 疑网 078
 扫毒 080
 心理病态 083
良好的人际关系 085
 君子与小人 087
 心静气和 089
 自谦 091
 立信 093
 存诚 095

097 从善
099 自在的生活
101 尽本分
103 增长善念
105 学做圣人
107 说“错话”
109 月光的联想
111 良药苦口
113 人生不能留白



移民

现在我们常常听到有人说：

“社会治安不良，想移民到国外。”

移民真的好吗？

“公”是无私，“益”是无损。公的反面就是私——有公就无私，有私就无公；而益的反面就是损——有了损就没有利益，有了利益就没有损害。

要净化人心，必须先去除“私我、小我”的一念心，去除私我才能成就大我，有了大我才能公正、利益人群。

目前的社会为什么会这么乱？就是有了这分“私”，自私的小我，使得人心有了毛病。人心有哪几种毛病呢？有贪、瞋、痴的毛病，这些都是源自小我与自私。人人如果都能去除这分自私与小我，自然就会扩大心胸，培养出诚与正，大公无私的心态。

日本人说“我”是“私”，所以凡事只想到“我”，就是有私心。我们要把“我”打开，才能容纳社会大众；社会是大家的，国家也是大家的，要社会安定，每个人都有责任。现在我们常常听到有人说：“社会治安不良，想移民到国外。”这实在是太过消极的做法。我们的祖先辛苦建立家园，开垦了这块美丽的宝岛，我们怎舍得丢弃呢？移民真的好吗？在国内我们做自己的主人，到国外是寄人篱下啊！异国他乡再怎么好，也比不上自己的地方有草根香呀！

我们每个人都要有一个心念，那就是：要用什么方法，促使台湾更美好、进步，使台湾能不治而安！

缺爱症

现在社会的病因到底出在哪里呢？

只有一项——缺爱症。

今天社会为什么会乱呢？为什么会让很多人过着惶恐的日子呢？现在的社会真的病了，我们应该为社会的病态做个诊断。现在社会的病因到底出在哪里呢？只有一项——缺爱症。

既然患了缺爱症，我们就应该对症下药，以“用慈悲”作为缺爱症的药方。

很多人常把慈悲挂在口上，但要如何发挥慈悲的功能呢？在“慈”字的前面多加一个“用”字；“悲”字前面多加一个“施”字，所以是“用慈施悲”。

慈就是无缘大慈，悲就是同体大悲。尽管这两个字的境界非常高，但如果没有发挥效用，也只不过是个口号、名

词而已,所以我们应该彻底加以实践。

慈就是爱,但不是污染的爱,而是清净的爱。爱得心无挂碍、无烦恼,才是清净之爱。清净的爱是“予乐”,与我没有亲友关系、甚至从未见过面的人,我都要让他快乐。我们如能发挥到这种程度,就是慈。慈是清净的智慧所发挥出来的功用。

没有智慧的人就是愚痴,愚痴就会痴迷,痴迷的爱就是烦恼的爱;一旦爱得痴迷烦恼,当然就会贪不餍足了。不满足的爱就是缺爱症。唯有以宗教精神——用慈施悲来净化人心,洗净社会病态,让众生多得福报。

福报的来源

有钱时不必得意，
没钱时也不必悲哀，
反正福到财至，福消财散。

今天我们能居住在平安富足的土地上，应庆幸我们有共同的福业，才能共生福地。既然是共同的福报，这福报的来源，应该感谢彼此过去生中所播种的善因，常生布施的欢喜心。

贫病众生的苦难，不外是饥、寒、病痛等几种因素，要真正发挥长情大爱，必须对众生起怜悯心，身体力行慈、悲、喜、舍来救护一切；饥饿者给米饭，受寒者给衣物，病痛者送医疗，使他们欢喜满足。

富有的众生也有缺乏之苦，那就是精神上的空虚。富有者容易患有骄傲、瞋怒、贪婪的毛病。因为有钱，生活讲

究享受,在纸醉金迷的人生中,抽不出时间静思自省,既没有佛法的甘露滴入他们干燥的心田,又怎能获得滋润,长出智慧之芽呢?更有些为富不仁的人,只会把财产点滴不漏地存放着,就像把稻谷囤积在仓库中不用一样,无法真正发挥功能。

钱财是身外之物,既然是身外之物,也就有聚散的时候;因此,有钱时不必得意,没钱时也不必悲哀,反正福到财至,福消财也散,一切都要看个人曾经播下多少善种子而定。所以我们应珍惜这分福报,好好地利用它,随分随力发挥大爱的精神,造福人群。

清流

我们每个人心底都有一股清流，
都有一块福田，
隐藏着丰沛的泉源。

我们每个人心底都有一股清流、一块福田，隐藏着丰沛的泉源。佛教的精神，正是要启发每个人心底的这股清流。

智慧，与受教育的高低无关，而是人人有生具有的。佛陀曾说：“心、佛、众生三无差别。”人心和佛、众生虽然是三种名词，事实上却是同一种本质——清静和智慧。这分清静的智慧，可以发挥极大的功能。社会的发展、国家的发达、世界的文明，都是人们运用智慧而创造出来的。

在凡夫称为“人心”，在佛家称为“佛性”，二者名异质同，差别只在于人们常忘了发挥清静和智慧，让欲念蒙蔽、

污染了清净本性。

因此，智慧和聪明、佛性和人心都是相同的，只是智慧是清净的，聪明却沾了污染；佛性是清明的，人心却带着欲念，差别就在清净与污染。

可惜今天社会的进步、国家的发达，都只是借着凡夫心，运用世智辩聪加以创造发展，并没有发挥清净的智慧，因此难免造成善少、恶多的结果。

现代社会经常出现混乱现象，大家常感叹人心不古，其实并非现代人没有良知，而是良知遭社会物欲污染、蒙蔽。佛陀教育我们，要努力以“净心”来涤除污染，让良知显露，由智慧启发良知，将“慈悲”的“无私”精神和利益众生的大爱延伸出去。

目前社会需要的正是一股慈爱的清流，来洗刷物欲污染、仇怨不平的横逆，重建道德尊严及人类本有的良知良能，涤尽人间黑暗。假如能以佛陀的清净本性，发挥那分清净智慧的功能，我们的社会就会成为一片净土。