

致远 / 编著



「心随境转则不自在，
心能转境则无处不自在。」

清淨自在心

圣严法师给世人的九堂静心课

圣严法师 佛心禅意，开示人间大智慧

只要自己的心态改变，环境也会跟着改变，

世界上没有绝对的好与坏。

不用牵挂过去，不必担心未来，踏实于现在，就与过去和未来同在。

顺境不动欢喜心，逆境不动嗔恚心，才能看到诸法实相。



「心随境转则不自在，
心能转境则无处不自在。」

清淨自在心

圣严法师给世人的九堂静心课

致远 / 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

清净自在心：圣严法师给世人的九堂静心课 / 致远编著. — 北京：电子工业出版社，
2012.10

ISBN 978-7-121-18512-0

I. ①清… II. ①致… 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(2012)第218726号

清净自在心：圣严法师给世人的九堂静心课
致远 编著

策划编辑：韩 龙

责任编辑：李 影

印 刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司

装 订：北京正合鼎业印刷技术有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：710 × 1000 1 / 16 印张：16 字数：220千字

印 次：2012年10月第1次印刷

定 价：29.00元

凡购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888



第一堂 幸福人间篇

- 你是“需要”还是“想要” / 003
- 人生的“四要”幸福法则 / 006
- 人生“四福”常伴左右 / 009
- 真正的富人懂得知足 / 013
- 满足与贫乏不在于你拥有多少 / 017
- 内视才能超越自我 / 021
- 我不轻视自己，也不自大 / 025
- 一切从行动开始 / 028

第二堂 生活细节篇

- 人生的“四感”哲学 / 033
- 顺境，逆境，皆是恩人 / 037
- 心存感激，身为奉献 / 040
- 用感恩心看世界 / 044
- 小小的好，组成大大的好 / 048
- 功德在于小小的细节 / 051
- 每一株刺上都开着美丽的鲜花 / 055



第三堂 待人接物篇

慈悲者无敌，智慧者无忧 / 061

心大，自然缘广 / 064

互相包容是互敬的开始 / 067

无底无尘，自能无忧 / 071

退一步海阔天空 / 075

放松做人，微笑处世 / 078

财富如流水，布施如挖井 / 082

尊重与付出乃是人生之大幸 / 086

第四堂 享受工作篇

“忙”没关系，不“烦”就好 / 093

忙得快乐，累得欢喜 / 097

工作的“因缘际会” / 100

给竞争者予方便 / 105

“亏”要懂得怎样吃 / 109

他人即地狱 / 112

将奉献的心做工作的动力 / 117





第五堂 家庭生活篇

孩子是帮助你成长的小菩萨 / 123

儿孙的福分儿孙求 / 127

夫妻不是“论理”的关系 / 131

“孝”首重在顺从 / 135

说话要会慢半拍 / 139

与其担心，不如用心 / 144

第六堂 心境调篇

无限的希望，就是最大的财富 / 151

活得快乐、病得健康、老得有希望 / 155

不要寻死、不要怕死、不要等死 / 159

因果亦是循环 / 163

生活从无绝境 / 167

站在半路，比走到目标更辛苦人 / 171

第七堂 人生智慧篇

- 踏实现，才能拥有过去和未来 / 177
- 艰难给予你精进奋发的心 / 180
- 人生应有智慧而予慈悲 / 184
- “最好的准备，最坏的打算” / 188
- 今日退一步就是日后进一步的本钱 / 192
- 智慧是超越自我中心的态度 / 196
- 忙人时间最多，勤劳健康最好 / 199
- 人生要做到“四安” / 203

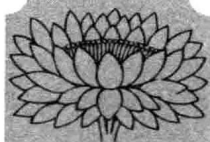
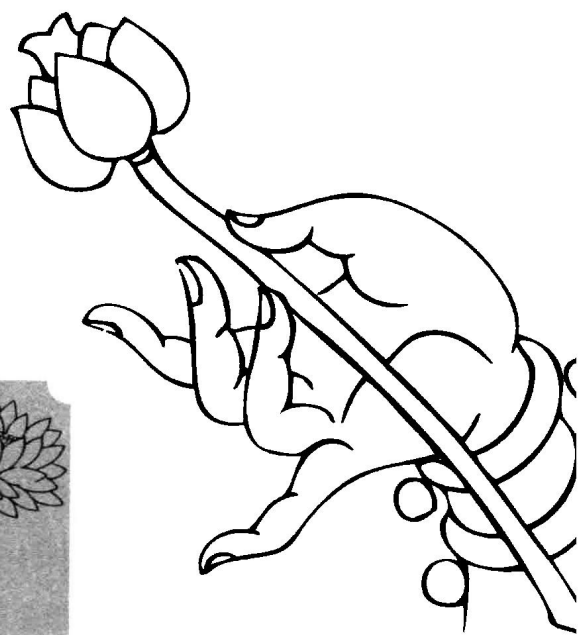
第八章 人生领悟篇

- 尽心争取，坦然面对 / 211
- 提放自如，是自在人 / 213
- 得之吾幸，失之吾命 / 216
- 英雄不以贫富来论 / 219

第九堂 静心领悟篇

- 随遇而安，随缘奉献 / 225
- 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤 / 228
- 心不平安才是真正的苦 / 232
- 理直气壮？不，理直气平 / 236
- 量力而为，切莫等待 / 240
- 人生的境界在于领悟 / 244





第一堂

幸福人间篇

你是“需要”还是“想要”

人往往是，需要的很少，想要的太多。

——圣严法师

苦闷的年轻人问禅师：“为什么我总是生活得不快乐呢？看见别人得到什么会快乐，我也就会尝试着去得到。可是东西得到了，却始终得不到别人的那份快乐。生活反而因为追求这些东西变得更痛苦了。这是为什么呢？”

禅师说：“想要并非需要，得到也并非尽是喜悦。强求不需要的东西，只会使人变得痛苦而已。去找你需要的东西，并且得到，你自然会变得快乐了。”

年轻人问禅师：“那什么样的东西是需要的，什么样的东西是想要的呢？”

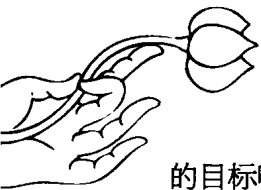
禅师说：“比如你觉得冷，需要一顶帽子，你买了这顶帽子，觉得温暖，那么这顶帽子就是你需要的。如果你看见别人有一顶帽子，于是也想去买一顶，最后买了一顶又一顶。那么这些帽子就是你想要的。”

想要是一种痛苦的事情，需要则是一种快乐的事情。

一个人要生存在这个世界上需要些什么？简单的衣着，普通的食物。一个人要生活在这个世界上需要些什么？衣食住行，几个亲密的朋友，自己关心的亲人，愿意为之奋斗并且想要达成的理想和目标。可是很多人把自己的生活变得复杂化，让自己活的很累很累，其实原因不过是把自己想要的当做自己需要的。

在年少的时候，大家都有自己的理想，都会为自己设定一个目标并且为之奋斗。有多少人最终完成了自己的理想呢？有多少人达到了自己设定





的目标呢？很多时候没有实现自己的理想，没有达到自己的人生目标并不是我们没有能力，并不是上天没有给我们机会，只是在路上，我们的“需要”被我们的“想要”耽误了。

我们究竟是需要还是不需要？是真的需要还是单纯的想要？身边的朋友就有强烈的对比，相信你也能从中得到一些答案。

朋友 A，在某二线城市还算可以的公司做高层管理，收入不错。妻子开了一家酒楼，收入不菲。家里还有一个上初中的儿子。按说以他们家的经济实力，当地的消费水平，他们家不说买个别墅，起码换个大点的房子没有任何压力。但全家三口一直居住在结婚时买的不足 100 平方米的房子。我曾问过他，为什么要一直住在这样的房子里，又不是没条件换更好的。A 说，他经常在外面出差，就算不出差白天也很少待在家里。老婆经常要在店里照顾生意，也是大忙人。孩子白天又要上学，晚上回来吃饭过不了多久就睡觉了，要那么大的房子干什么？

朋友 B，同样是在某二线城市。在某效益不错的国企做部门管理。妻子由于单位人员过剩，提前内退，现在做全职主妇。家中还有一个上高中的女儿。前些年把家中所有的积蓄用光，在当地新建好的一个别墅区买了房子。乔迁当日我受邀前去，虽然房子空荡荡的，连家具都没有购齐，全家人还是很开心，面对着新房子喜不自胜。我当时似乎也沾染了不少喜气，开心了不少。觉得能让全家人都开心的东西，这就是所谓的需要吧。又过了一阵子，听到他们家卖房的消息，觉得好奇，就主动询问他卖房的原因。原来要求卖房的是他的妻子。搬进新房之后慢慢地置办了一些家具，东西多了，整理房间的任务也变得繁重了。女儿要忙着高考，丈夫要忙着工作，所有的家务只能由朋友的妻子来做。上下两层，近十个房间，每天从早到晚所有的时间几乎都用在整理房间上了。现在家中的经济情况又不允许请

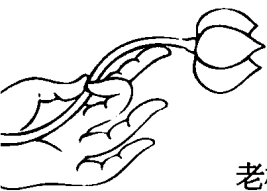


保姆打扫，朋友爱干净又要求每天打扫。妻子不堪重负，一怒之下逼他卖房。

从上面的故事可以很明显地看出，朋友 A 的选择是明白自己的需要，朋友 B 只是因为一时的想要而已，没曾想想要变成了一种痛苦。

人的欲望无穷无尽，总是无法完全满足。到了这山，还望着那山高。无穷无尽的欲望只会拖垮自己，让自己偏离最开始的目标。

老林是一个成功的商人，开名车，住豪宅，妻贤子孝，别人都说老林很幸福。其实老林自己明白，自己并不幸福，他明白自己人生中缺少什么。从上学的时候，老林就有一个想法，想要自己去旅行，去很多很多地方。坐着慢慢的绿皮火车，享受着旅途当中所有的愉快、不愉快。老林大学毕业以后，便设计了一条从北到南，从西到东，最快捷，最节约，最能看遍一切值得看的东西的路线。剩下的事情就是筹钱了。老林开始努力的工作，从一家商店的店员做起。慢慢地老林攒了越来越多的钱，想着自己离目标越来越近了，老林很开心。终于有一天，老林攒够了钱，想要出发的时候，老林犹豫了。眼前有个赚钱的好机会老林不想放弃，老林告诉自己，赚了这笔钱就能去更多的地方了。完成这笔生意之后，老林恋爱了，老林想，等感情稳定了，一起出发吧，一个人的旅途太孤单。等往后，老林结婚了，为了老婆、孩子、房子、车子，老林几乎忘记了自己的计划。现在老林功成名就，什么都有了，什么都不需要再考虑了，但是老林已经老了，绿皮火车也早已不见了。老林也试着去一些地方旅游，自己去，跟团去，坐飞机去，坐火车去。都找不到当年的那种感觉，也无法满足当年的那份憧憬。当我问老林是否后悔的时候，老林告诉我说，他并不后悔自己为了妻子孩子努力工作，因为那些是他需要的。他只是后悔为什么攒够第一笔钱的时候没有马上出发，自己明明不需要更多的钱了，只是想要而已，结果却造成了终生的遗憾。



老林年轻的时候没有确切分清楚自己想要什么，需要什么，直到老了以后才明白。不过亡羊补牢，为时未晚。虽然有遗憾，但还不算全盘皆输。当老林需要的时候，他没有去做，他当时并没有得到需要的快乐。但是当需要变成了一种想要的时候，老林也没有去做，也没有痛苦。

需要是一种快乐，一种幸福。一味的想要，尤其是在条件不允许的情况下想要，则只会为你的生活带来痛苦。人的痛苦往往来源于想要的太多，而其实本来需要的并不多。当你认清什么是你的需要，而什么只是你的想要。追逐需要的，在一定范围内去实现想要的，你将远离痛苦，幸福常伴。

人生的“四要”幸福法则

随着物质文明的蓬勃发展，很多人不清楚究竟什么是正确的价值观。什么是你真正需要的，什么只是你想要的。哪些是你该要的，哪些是你能要的。盲目地追求那份灯红酒绿，纸醉金迷，只能将人引向歧途，离幸福的生活越来越远。只有清晰了哪些是需要，哪些是想要，哪些不该要，哪些不能要，坚持这“四要”的原则，才能让生活幸福美满。

需要是什么？需要是人生活所必备的物品。往大了说有空气、水、阳光、衣、食、住、行等。具体来说呢，在当今社会有很多东西也是生活中所离不开的，比如手机、医药。这些是人生活必需的，离开这些东西会给我们的生活带来很多的不便，甚至根本无法生活。所以这些东西不算是欲望，能得到就必须得到，得不到也要努力去得到。

至于想要呢，想要是人心里的欲望，如果一个人主观上得不到自己想要的东西，就会觉得空虚、无奈，找不到生命的意义。其实这些都是出自

自己的主观，在旁人来看真的没什么大不了的。得到了那些想要，无非满足了自己的虚荣心，给自己撑足了场面而已。

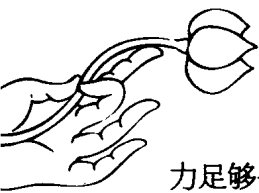
在这个物欲横流的社会里，攀比已蔚然成风。很多人把需要跟想要的关系混淆了。根本不清楚什么东西是自己需要的，什么东西是自己想要的，甚至不惜牺牲自己需要的东西去换取想要。

小黄是市重点高中的学生。她成绩一般，但是家境不错，花了不少转校费，进入了这所中学。本来小谭从来不在意自己的穿着与平时使用物品的价值。但自从进入这所学校以后，发现身边的女同学要么就是埋头苦学的类型，要么就是富家小姐整天打扮的类型。成绩平平的她自认跟埋头苦学的同学聊不来，只能跟那些富家小姐交朋友。渐渐小谭发现自己本来以为还算不错的家境跟人家比起来根本不值一提，身边的朋友穿的衣服动辄几千，拿的包更是有上万的价码。小黄觉得自己在朋友圈中抬不起头来。于是小黄开始省吃俭用，每个月拿到手的生活费马上变成了漂亮的衣服，剩下的日子都靠每餐一个馒头度过。在学期接近尾声的时候，终于有一天，小黄晕倒在课堂上。经医生检查，小黄因为长期的营养不良，导致贫血，为蠕动变慢，消化系统遭到严重的破坏，如果再晚些发现甚至有生命危险。

食物是人生存所必需的东西，而漂亮的衣服，昂贵的名牌包，只不过是想要而已。当心中的欲望压过了理智，把想要当做需要，就会处于一个很危险的境地。这样的事情并不少见，卖肾买 IPHONE 的，卖身买 IPNONE 的，通通都是欲望在作怪。希望大家面对物质方面的享受时多一分理智，少一分欲望，才不会做出让自己后悔的事情。

很多时候我们有条件去拥有某种渴望已久的东西，不过这样东西究竟能不能要，究竟该不该要呢？

“能”这个字多数时候指的是个人的能力。能要，就是说以个人的能



力足够去胜任，去驾驭将要得到的这个东西。东西不是越多越好，地位不是越高越好。有时候得到超出能力范畴的东西反而是一种灾难。

英国喜剧《IT 狂人》很好看。女主角作为一个对电脑一窍不通的人，居然当上了一家大公司 IT 部门的主管，她跟部门的两个天才下属之间发生了数不尽的笑话。其中有一集，女主角为了逞强，接下了一个与意大利合作伙伴沟通的任务。可是女主角根本不会说意大利语，结果胡乱地翻译了一通，造成双方合作失败。在捧腹大笑之余不知道有没有人想过如果事情发生在自己身上会怎么样。恐怕这种事情发生在现实生活中不会有什么好结果吧。轻则很快被扫地出门，颜面尽失，重则造成公司大量的损失，被起诉到法庭。

人一生中想要的东西很多，名、利、权、位，感情等，若是能够得到着实令人羡慕。但是想要得到之前必须仔细地想想自己究竟是怎么得到的。是否是自己的能力真的达到了这样的水平，自己是否付出了足够的努力。水到渠成自然是能要，但若是一再的强求就算是得到，那早晚会失去更多。

下面我们来说说该要与不该要。对于现在年轻人的价值观来说，该要与不该要这个问题已经被淡化到一个边缘。时下流行的观点“只要我喜欢，有什么不可以”。人的欲望是无穷的，若是喜欢就去做，喜欢就想要，这是对自己、对家庭、对社会的极度不负责。不该得的名，是虚名，不该得的财，是不义之财。但是还是很多人抱着不求流芳百世，但求遗臭万年的心态来炒作自己。不义之财最终只能带来牢狱之灾，浪得虚名最后也只是黄粱一梦，成为人们茶余饭后谈论的笑话而已。

如果是自己努力得来的，名至实归，当之无愧，自然是该要的。这是对自己努力的认可，也是对以后的鼓励。对该要的东西绝对不能手软，这不关乎自己的欲望。该要的东西不要是对自己努力的辜负。若是一味的努

力而得不到自己该要的东西，自然会失去前进的动力。

其实在我们的生活里面，需要的东西并不多，想要的东西却很多。一味的追求想要的东西，只会让人生变成一种痛苦。贪得无厌只能让自己变成欲望的奴隶，离幸福越来越远。

人生“四福”常伴左右

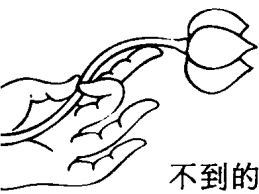
知福、惜福、培福、种福，这是圣严法师所提出的“四福”。这四福不仅对修行佛法之人有很大的启示，其实对我们普通人来说也是莫大的点化。能做到这四福，自然是幸福常伴左右。

知福——知足常乐，安贫乐道

人生之不如意十有八九，没有人能够永远一帆风顺，知道自己有福报是很重要的。总是有人觉得自己的人生很绝望，前途一片黑暗，看不到一丝希望。不知道他有没有想过，人能活着本身就是一个奇迹呢？佛陀教我们要知足常乐，但很多人却“人在福中不知福”，即使已经富甲天下了，如果不知足，仍然是贫穷的；有的人虽然穷的“上无片瓦覆顶，下无立锥之地”，但只要他感觉活得很有意义，这人就算是有福的。

有一个年轻人，觉得自己很贫困，人生没有希望，去找禅师寻求一条出路。禅师问他：“你觉得自己很贫困，那么我愿意出百两黄金买你的手好吗？”年轻人惊讶地看着禅师，愣了一下说：“不卖。”禅师又说：“那么我用千两黄金换你的一双眼睛好吗？”年轻人犹豫了一下说：“不换。”禅师又说：“那么我用万两黄金换你的一双脚好吗？”年轻人马上回答说：“不换。”禅师说：“你身上有那么多花钱都买





不到的东西为什么还觉得自己很贫穷呢？没有双手，你就没办法创造财富。没有双眼，你就不能看见这世界上的美好。现在你有手，有眼，加上双脚，你可以去你想去的地方，看你想看的東西，做你想做的事情，还有什么不知足的呢？”

圣严法师说，人活在世上，最起码还有一口呼吸，有呼吸就等于拥有一切希望，人生充满一切可能，呼吸就是难能可贵的。我们要知道自己有福报，能活着，就要珍惜自己的生命。但是有很多人不懂得珍惜自己的生命，不知道这就是我们的福报。尤其现今的社会丰衣足食，很多人是人在福中不知福，看到别人有的，也不管对方是如何努力获得的，就希望自己也拥有，甚至为达目的不择手段，自害害人。如果我们能够知福，就能知足，知足就能常乐。不过知足并不等于什么都不要，而是“多也好，少也好，好到皆大欢喜”，这才是真正的知足。

惜福——珍惜拥有，感恩图报

我们除了拥有生命，拥有身体，还拥有很多东西。我们的财产，我们的人际关系，我们的名誉，品格。这些都是我们拥有的，这些都是我们需要珍惜的。

惜福就是珍惜我们所拥有的东西，不朝三暮四，不舍近求远，不糟蹋。不为了一时的欢愉糟蹋自己的身体，不为了一点利益糟蹋自己的人际关系，不因为一点点的名声糟蹋我们的品格，不因为一点点地位糟蹋自己的名誉，这才是惜福。

糟蹋自己身体的人最终必将久卧病榻，糟蹋自己人际关系的人必将众叛亲离，糟蹋自己品格的人必将事事不顺，糟蹋自己名誉的人必将臭名远扬。所以我们要惜福，要珍惜自己拥有的一切。别人的东西始终是别人的，强求只能糟蹋了自己拥有的东西，最终一无所获。