

十路。站在半路要
到大馬路中
到日

標還要
辛苦。站在大馬路中

進退猶
是危險的，就好

家爬山
，則，

安不就
，則，

存在半
，則，

那不是很危險嗎？
人的下來，

下，難免會有灰濛
濛、氣冷

證嚴法師

靜思語 2

九歌叢刊 23

釋證嚴 著



翻
印
必
究



有
著
作
權

九歌叢刊②③

證嚴法師靜思語 第二集

BUDDHIST PRIESTESS CHENG YEN'S MEDITATIONS (II)

著 者：釋 證 嚴

校 對：陳 素 芳·林 文 星

發 行 人：蔡 文 甫

發 行 所：九歌出版社有限公司

臺北市 10560 八德路 3 段 12 巷 57 弄 40 號

電話／7526564·7817716

郵政劃撥／0112295-1 號

登 記 證／行政院新聞局局版臺業字第 1738 號

門 市 部：九歌文學書屋（電話／02-7402838）

臺北市 10560 八德路 3 段 12 巷 51 弄 34 號

印 刷 所：沈氏藝術印刷公司（電話／02-2236161）

法律顧問：龍雲翔律師（電話／02-5423347）

初 版：中華民國 80 年 11 月 20 日

初版 2 印：中華民國 81 年 3 月 10 日

（印數 40001～80000 冊）

定價 150 元 （本書與慈濟文化出版社同步出版）

ISBN 957-560-165-3

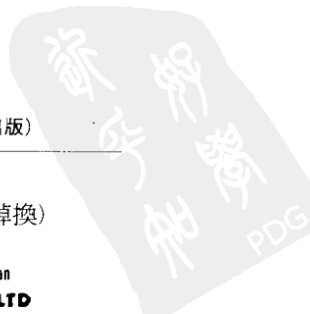
（缺頁，破損，或裝訂錯誤請寄回掉換）

Professional Agent for Chinese Books in Taiwan

LONGWIND PUBLICATIONS CO., LTD

P.O. BOX 96-477

Taipei, 10663 Taiwan, R.O.C.



封面·內文設計／
李 男
封面印刷／
沈氏藝術印刷公司

1112
0421
854

靜思

九歌叢刊 23

釋證嚴 著

證嚴法師

2



现代国际关系研究所
★ 237575 ★
图书馆藏书章

HT

1992年 11月 5日

看似尋常最奇崛

成如容易卻艱辛

寫在靜思語第二集出版之前

唐朝大詩人劉禹錫的詩云：「瞿塘嘈嘈十二灘，此中道路古來難；長恨人心不如水，等閒平地起波瀾。」意思是說：水，只有遇到山石阻隔時，才會激起波濤，形成人見人畏的險灘；可是，人心，即使是在平地，也會無端生起波瀾，暗



③ 看似尋常最奇崛，成如容易卻艱辛



喻瞿塘灘道，雖然古來難行，但比起人的心路歷程來，恐怕還要易走得更多。這是詩人對人心起伏善變，多所感慨之語。這種感慨，或許很多人會有同感。

人心難調能調，只要時常反觀內省，靜思惕勵，起伏善變的人心，也可以調伏得如如不動，清澈見底。

《靜思語》一書，自出版以來，承蒙各方厚愛，讀者謬賞，證嚴愧不敢當，對社會廣大讀者的支持與厚愛，證嚴至為感激，希望這本書能帶給大家身心輕安，有所得，也有所悟。

現在《靜思語》第二集，將由九歌出版社與慈濟文化出版社同步出版發行，在編輯體例上，延續第一集的風格，但

內容上則較第一集更爲寬廣，我們這樣做，是爲了使大家有更開闊的思惟空間。

歷代禪師雖然強調「言語障道」，故不立文字，直指人心。其實，道不在言語，而在人心，如果只是執著於語言文字，而不能體悟語言文字的精髓，依言勵行，才是道斷的主要原因。

語言文字和「道」的關係，就像「以手指月」一樣；以手指月，目的在月不在手。語言文字只是載道的工具而非目的，執著於工具而忘了目的。就本末倒置，非以手指的用意了。

《靜思語》所以用最淺顯易懂的語言，闡述人生的道理，





目的只有一個，那就是希望每一位閱讀本書的人都能獲得心靈上的自在。事實上，這個目的《靜思語》第一集已有莫大的啓迪作用了。

王安石詩云：「蘇州司業詩名老，樂府皆言妙入神；看似尋常最奇崛，成如容易卻艱辛。」真理不在詘屈聱牙的用語中，看似尋常的語句，只要用心體悟，句句都蘊涵著奇崛，浮躍著佛性。

「尋常一樣窗前月，才有梅花便不同」，「靜思」是靜思惟的意思，透過凝神自照，才能調得身心一如，動靜一致，能如此，即使是最淺顯的一句話語，也能發揮無比的威力。

《靜思語》第二集出版在即，證嚴不敢奢望它能有多大移風易俗的貢獻，但總希望它能發揮一點潛移默化的功能，為社會善盡點責任。這個希望能否實現，就要看讀者能否深

體書中片言隻字的真意了。

釋澄嚴

民國八年十月十四日
於靜思精舍



⑦ 看似尋常最奇崛，成如容易卻艱辛



8 證嚴法師靜思語

目錄

看似尋常最奇崛，成如容易卻艱辛——1

【上卷】 靜思晨語——17

●第一篇／讓生命功能永遠像春天——18

〈人生的目標〉

●第二篇／成功的起點——22

〈談毅力〉

●第三篇／沙漠中的甘泉——24

〈宗教的精神〉

●第四篇／慈悲與智慧的化身——28

〈菩薩的心〉

●第五篇／赤裸裸來的——34

〈利用身體〉

●第六篇／愛河千尺浪——38

〈談情說愛〉

●第七篇／說一丈不如行一寸——46

〈關於修行〉

●第八篇／理財之道——60

〈關於錢財〉

●第九篇／在黑暗中點一盞燈——64

〈關於學佛〉

●第十篇／在風雨中成長——71

〈關於逆境〉





● 第十一篇 / 已經不殘而廢了——80

〈不肯走正路〉

● 第十二篇 / 粒米成籬——82

〈積少成多〉

● 第十三篇 / 毒蛇陪伴的日子——86

〈貪、瞋、癡、慢、疑〉

● 第十四篇 / 心上一把刀——94

〈忍辱〉

● 第十五篇 / 心田不長無明草——98

〈談心〉

● 第十六篇 / 這本經一定要唸——100

〈家庭、倫理〉

● 第十七篇 / 人生進行曲——114

〈清淨大愛〉



目錄 ①

●第十八篇／都是大家的努力——124

〈服務、責任與感恩〉

●第十九篇／精神的抗體——128

〈信心、毅力與勇氣〉

●第二十篇／常常汲取井水——134

〈吉祥、幸福、快樂〉

●第二十一篇／心靈的解脫——140

〈慈悲與智慧〉

●第二十二篇／灑一滴甘露——146

〈少欲知足〉

●第二十三篇／千錘百鍊之後——152

〈「我」怎麼說〉

●第二十四篇／兩手空空放不下——158

〈捨〉



●第二十五篇／無量悲願力——160

〈從慈濟志業說起〉

●第二十六篇／飲一杯智慧水——166

〈渡、無常、精進〉

●第二十七篇／廣庇天下盡歡顏——172

〈戒殺與護生〉

●第二十八篇／人生苦短——176

〈這個關怎麼過〉

●第二十九篇／此心即道場——180

〈做人與做事〉

【下卷】答人間問——183

●第一篇／即境答問〈人事篇〉



目錄

說「管理」	244
說「時間」	242
說「學習」	240
說「事理」	229
說「慈悲」	225
說「忍辱」	223
說「人生」	221
說「心境」	211
說「病痛」	206
說「婆媳」	202
說「情愛」	184



證嚴法師靜思語

說「做事」 245

說「煩惱」 249

說「慾望」 254

說「民情」

● 第二篇／即境開示 〔宗教篇〕

說「宗教」 260

說「因果」 260

說「消災」 264

說「迷信」 265

說「信仰」 261

說「學佛」 272

說「布施」 277