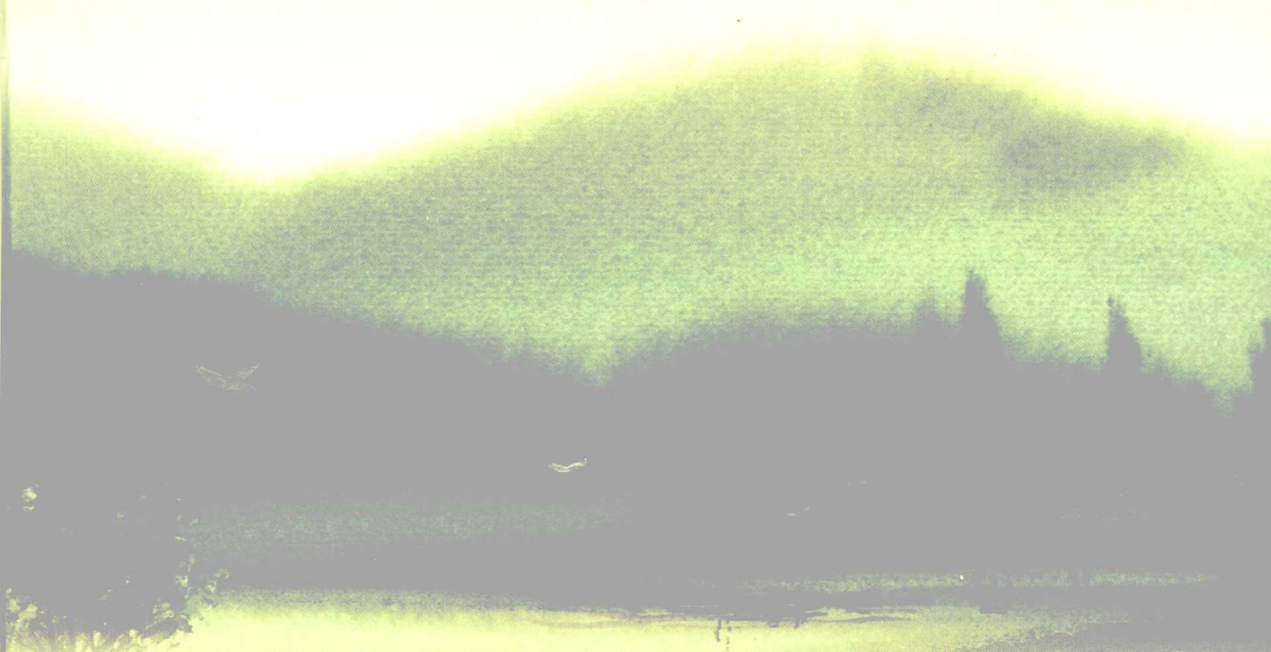


开悟

【证严法师的生活禅心】

「人者，心之器也。」整个世界的脉动，都存乎于人的心，为心所主导，为心所感动。然而心在主宰生命时，需要用「爱」来灌溉，用「爱」来滋润，用「爱」来成长，用「爱」来维系物我、群己之间的关系。

证严法师／著





开悟：证严法师的生活禅心

古典的佛教故事，现代的真人实事，透过证严法师慈母般的叮咛，
只言片语都蕴含深刻的道理。

ISBN 978-7-80195-615-6



9 787801 956156 >

定价：29.80元

开悟



【证严法师的生活禅心】

证严法师 著



图书在版编目(CIP)数据

开悟:证严法师的生活禅心/证严法师著. —北京:九州出版社,2007.8

ISBN 978-7-80195-615-6

I. 开… II. 证… III. 禅宗-通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第119792号

著作权合同登记号:图字01-2007-3999

原版权所有:静思文化志业有限公司

开悟:证严法师的生活禅心

作者 证严法师 著

责任编辑 姬登杰 责任校对 艾妮

出版发行 九州出版社

地址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印刷 北京晨旭印刷厂

开本 787毫米×1092毫米 16开

印张 18.25

字数 280千字

版次 2007年9月第1版

印次 2007年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80195-615-6/B·212

定价 29.80元

★ 版权所有 侵权必究 ★

人人都期待着幸福快乐，但不懂以欢喜心祝福别人，唯有修养自己，常保平静的心，才是真正幸福终老的秘诀。

人人都说尊重生命，宇宙万物都懂得爱惜自己的生命，唯有抱持爱心，仔细关照生命的内蕴，才能真正体察生命的智慧与大爱。

台湾《经济日报》开辟“禅说人生”专栏，长期刊载拙作，现在即将结集付梓，证严在此深表感谢，并请诸君给予指教。但愿人人在研阅本书后，用“心”观照，用“爱”应对，此时人生就充满了意义及价值，更充满了“生命的至情”。

责任编辑：姬登杰

封面设计： 大象设计工作室·倪志强
Daxiang Design Office 020-85593033



自序

现今全球污染严重，温室效应影响气候失调，导致各地旱灾、水患频仍，更严重的是冰河快速地溶化，都与世界环境的变迁息息相关。

我们已推动十余年的“环保”，已蔚为全球重视的课题。有人认为这与个人有什么关系？个人制造的垃圾、二氧化碳也不多。其实每个人都必须有环保意识，因为我们都在同一个天盖之下、地载之上，无不都是生命共同体。

因此我们推动“克己复礼”运动，希望从人人做起，克制自我欲念，找回过去的人文之美；人文首重于礼，《论语》：“礼之用，和为贵，先王之道，斯为美。”倘若人人有礼，则无论什么环境，都能有一分和气；人人以礼相待，互相尊重与敬爱，那么就没有敌人，社会就能安和。

因此教育非常重要，所谓“教之从幼，育之礼仪”，然后要教之敬师、重道、勤学习；青年则要明礼节、懂义理，才能体会人生深奥的道理。走入社会，则肩负人文的教育与传承。我们要发挥生命的价值，能自爱爱人，树立人本道德智慧。

相对于大自然，个人虽然渺小，但是每个人都有无限的潜能，只要凝聚众人的爱，就会形成一股很大的力量。

生命的长短，我们无法改变，但是人人都可以自我开拓生命的宽度，更重要的是让自己的生命有深度、厚度。

所以要懂得发心，能尽一份生命的力量，开展大爱、利益群生，心就能宽；心宽，就能包容世间的一切。此外，还要把握当下、恒持刹那，不断地身体力行去付出，就能呈现生命的深度与厚度。

我们应学习古人勤俭持家的精神，更应利益他人，惜福爱物。欣见愈来愈

多年轻的生力军加入环保与慈善志工的行列,发挥济贫扶弱的良能。

本书中有许多善的循环、美的故事,希望每一则真实的生命故事,能启更多人的一份爱心。爱,是生命中最美的至情;清净的大爱,则是抚平悲情的最大力量,也是净化世间最大的泉源。

释证严

目录

自序

上篇 生命的至情

“人者，心之器也。”整个世界的脉动，都存乎于人的心，为心所主导，为心所感动。然而心在主宰生命时，需要用“爱”来灌溉，用“爱”来滋润，用“爱”来成长，用“爱”来维系物我、群己之间的关系。

辑一 至情篇

- 06 ◎ 期待大同的世界 3
- 08 ◎ 拉住生命的绳索 4
- 08 ◎ 以禅思开启大爱 5
- 08 从口蹄疫风暴看尊重生命 7
- 09 ◎ 平等心 8
- ◎ 珍惜平淡的日子 9
- ◎ 战争之害 10
- ◎ 孩子，我要如何陪你长大 11

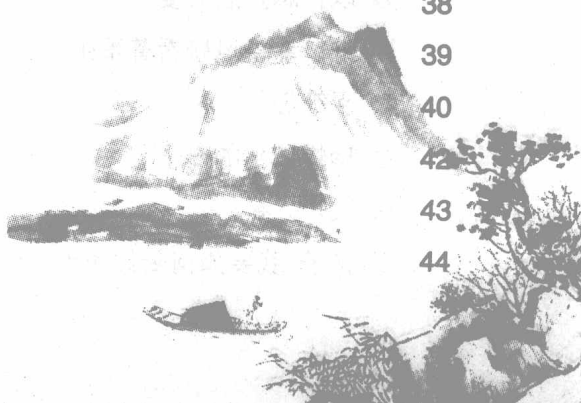
- ◎ 母爱就像长流水 13
- ◎ 父母难为 14
- ◎ “求不得”苦 15

辑二 至为篇

- ◎ 为富不仁的董事长 17
- ◎ 风水与福慧 18
- ◎ 一念差,步步错 19
- ◎ 慷慨 20
- ◎ 以心转境 22
- ◎ 钻石眼猫的婚礼 23
- ◎ 虽富犹贫的老人 24
- ◎ 富中之富 25
- ◎ 发挥人生使用权 27
- ◎ 心的迷惑 28
- ◎ 把握现在,及时付出 29

辑三 至诚篇

- ◎ 成人之美 31
- ◎ 自助人助 32
- ◎ 今日事,今日毕 33
- ◎ 勿以恶小而为之 34
- ◎ 爱吵架的夫妻 36
- ◎ 危险的自由——只要我喜欢,有什么不可以 37
- ◎ 少年得志悔恨多 38
- ◎ 守本分 39
- ◎ 瞋为毒之根 40
- ◎ 积压的瞋恨好可怕 42
- ◎ 急功好利事难成 43
- ◎ 有智慧的信任 44



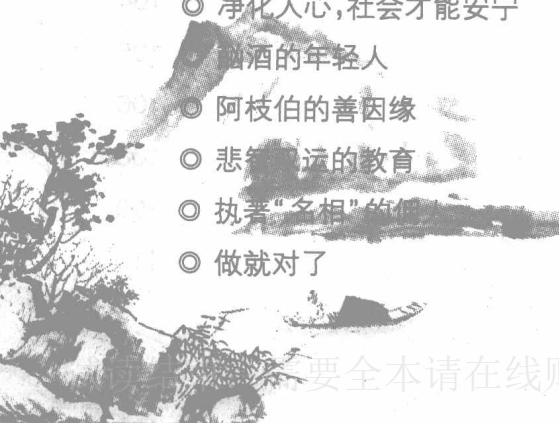
- ◎ 心包太虚,礼让他人 45
- ◎ 内能自谦,外能礼让 47
- ◎ 舍得放下,身轻心安 48
- ◎ 牛儿团团转 49
- ◎ 人我是非的判断 51
- ◎ 端正身心,诚实待人 52

辑四 至爱篇

- ◎ 人生有爱无憾事 54
- ◎ 烦恼来自“小爱”的束缚 56
- ◎ 爱惜物命,是慈悲是大爱 58
- ◎ 人生最美的心境 59
- ◎ 甘愿做,欢喜受 60
- ◎ 无悔的生命之旅 61
- ◎ 悲智双全的小猴子 62
- ◎ 大爱的力量 64
- ◎ 唤起生命奇迹 65

辑五 至心篇

- ◎ 幸福人生,诚敬悦服 67
- ◎ 自我净化心灵 69
- ◎ 精诚所至,金石为开 70
- ◎ 习气——可爱与可厌的分界 72
- ◎ 幸福的秘诀 73
- ◎ 净化人心,社会才能安宁 74
- ◎ 酗酒的年轻人 75
- ◎ 阿枝伯的善因缘 76
- ◎ 悲智双全的教育 78
- ◎ 执著“名相”的僧人 79
- ◎ 做就对了 80



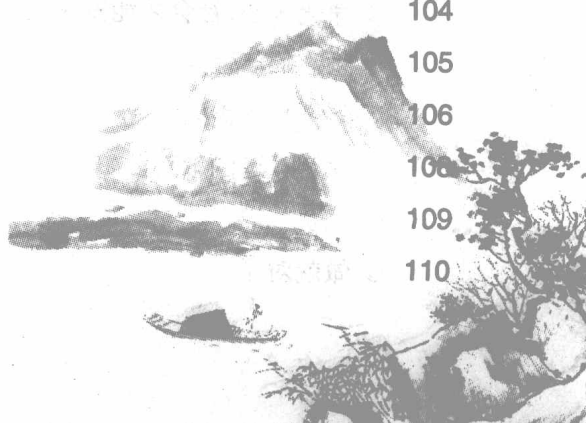
◎ 纯真的天性	81
◎ 无功不受禄	82
◎ 欢喜自在一念心	84
◎ 照顾心念就是修行	85
◎ 微笑人生最美丽	87
◎ 善解、感恩、结善缘	88
◎ 欲念的迷失	89

中 篇 生 命 的 感 言

清淨的本性，人皆有之；在疫情蔓延之际，看到许多人勇敢奉献，令人敬佩。倘若人人都能以平和心向大自然屈服，进而和谐共处，回归谦卑、虔诚、戒慎、礼让的道德秩序，这才是稳定社会的力量。

辑一 谈贫与富

◎ 真正的财富	93
◎ 丰富人生	94
◎ 无价之宝方为贵	95
◎ 培养慈悲胸怀	97
◎ 无价的智慧	98
◎ 心灵的富与贫	100
◎ 富中贫与贫中富	101
◎ 富有的人生	103
◎ 捞金币的年轻人	104
◎ 悭贪的小鸟	105
◎ 给阎罗王的一块钱	106
◎ 心宽天地宽	108
◎ 有智慧的老人	109
◎ 回归本性	110



辑二 谈欲念与信念

- ◎ 踏踏实实,分秒不空过 112
- ◎ 存善念,息烦恼 114
- ◎ 善变的心念 115
- ◎ 赌徒的迷惘 116
- ◎ 务实面对人生 117
- ◎ 不明事理徒恼乱 119
- ◎ 爱欲忧怖 120
- ◎ 自制爱人 121
- ◎ 老树的启示 123
- ◎ 人世无常 124
- ◎ 体会证悟 126
- ◎ 无求与贪婪 127
- ◎ 善恶一念间 128
- ◎ 习贤良,断恶行 130
- ◎ 去瞋心,得喜乐 131
- ◎ 希望工程 132
- ◎ 合心、和气、互爱、协力 134
- ◎ 人无求,心自在 135
- ◎ 笃信破迷惘 136

辑三 谈智慧人生

- ◎ 动中修静 139
- ◎ 守志奉道 141
- ◎ 善解包容 142
- ◎ 大地万物皆有用 144
- ◎ 有智慧 145
- ◎ 用心做事,事半功倍 146

◎ 扫尘除垢	147
◎ 勿轻他人	149
◎ 知识观	150
◎ 人生至宝	151
◎ 待人退一步,爱人宽一寸	152
◎ 心灵的资粮	153
◎ 凡事用心,处处皆宝	154
◎ 信心是生命的泉源	156

辑四 谈时间

◎ 珍惜人生每一秒	158
◎ 时间的价值	159
◎ 人生的价值	160
◎ 妥善运用“现在”	162
◎ 净心的扫把	163
◎ 老而弥坚	164
◎ 绽放心灵曙光	165

辑五 谈行善与幸福

◎ 六十元旧台币	167
◎ 为善当及时	168
◎ 捆葱行善的老夫妻	170
◎ 爱的循环	171
◎ 抢救灵魂	173
◎ 使人年轻的秘方	174
◎ 难忘的回忆	175
◎ 心田的耕耘	177
◎ 一人一善,爱洒人间	178
◎ 最幸福的人	179



下篇 生命的厚度

生命的长短,我们无法改变,但是人人可以自我开拓生命的宽度,更重要的是让自己的生命有深度、厚度。所以,要懂得发心,能尽一份生命的力量,开展大爱、利益群生,心就能宽;心宽,就能包容世间的一切。此外,还要把握当下,恒持刹那,不断地身体力行去付出,就能呈现生命的深度与厚度。

辑一 心灵的深度

- ◎ 放下嫉妒心 183
- ◎ 在人群中修行 185
- ◎ “我”最大 186
- ◎ 打开心门 187
- ◎ 慈心起欢喜 189
- ◎ 欢喜就自在 190
- ◎ 清心寡欲存正念 192
- ◎ 关闭贪欲之门 193
- ◎ 无贪着,无烦恼 195
- ◎ 贪欲的可怕 196
- ◎ 最可爱的人 198
- ◎ 忍辱的毅力 199
- ◎ 智慧与烦恼 200
- ◎ 一本《静思语》救了我
“道”无所不在 201
- ◎ 自然最美 203
- ◎ 三好——调伏法 204
- ◎ 道理要站对位置 206
- ◎ 亲善离恶 207
- ◎ 亲善离恶 208

◎ 候鸟的迁徙	210
◎ 美丑一念心	211
◎ 心的火车	212
◎ 我本如此	213
◎ 富贵在品格	215

辑二 真情的厚度

◎ 缺爱的富翁	217
◎ 放下即自在	219
◎ 理直气要和	220
◎ 对不起,失礼了	221
◎ 施慈用悲	223
◎ 自私与体谅	225
◎ 有心有福,有愿有力	226
◎ 贫富二法	227
◎ 单纯心看世界	229
◎ 欢喜的骆驼	230
◎ 简单最好	231
◎ 快乐妙方	233
◎ 审思生命	234
◎ 观境练心	236
◎ 让家庭充满温暖	237
◎ 不要钻牛角尖	238
◎ 羊群与虎子	240
◎ 忘了加盐的菜	241
◎ 有爱永远行得通	243
◎ 人间最大福	244
◎ 同舟共济不迷航	246



辑三 人生的宽度

- ◎ 学愚 248
- ◎ 成功的原动力 249
- ◎ 无忍境界常保欢喜 251
- ◎ 心不争自圆满 252
- ◎ 用心过日子 253
- ◎ 生活,淡泊简单就好 255
- ◎ 真正的富有 256
- ◎ 乐善好施的真义 257
- ◎ 想收获要先播种 259
- ◎ 创造生命的活水 260
- ◎ 深心与菩提心 262
- ◎ 纯真妙信成大事 263
- ◎ 化瞬间为永恒 264
- ◎ 严己宽人 265
- ◎ 贪婪与懈怠 266
- ◎ 君子斋戒 268
- ◎ 自爱为做人之本 269
- ◎ 真孝顺 271
- ◎ 是非止于智者 272
- ◎ 你不是最可怜的人 274
- ◎ 让大地自由呼吸 275
- ◎ 智慧领导者 276

