



年年三好三愿

释证严 著

復旦大學出版社





—— 传承静思法脉 弘扬慈济宗门 ——

上架建议：佛教·心灵励志

ISBN 978-7-309-12343-2



9 787309 123432 >

定价：48.80元
www.fudanpress.com

隽永小品

年年三好三愿

释证严 著

推动「三好与三愿合一」，即是将三好合一与新春三愿相结合。年年新春三大愿：净化人心，祥和社會，天下无灾难。为达成此三大愿，诚望大众能「三好合一」清淨身口意——口说好话以净化人心，时时说好话，就能净化人心；身行好事以祥和社會，日日做好事，社會即祥和；心发好愿以天下无灾，念念发好愿，就能招福致祥，天下无灾难。

图书在版编目(CIP)数据

年年三好三愿/释证严著. —上海:复旦大学出版社, 2017. 1
(证严上人著作·静思法脉丛书)
ISBN 978-7-309-12343-2

I. 年… II. 释… III. 小品文-作品集-中国-当代 IV. I267.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 129847 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有限公司
出版发行简体字版

年年三好三愿

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

上海丽佳制版印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 8 字数 117 千

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-12343-2/I · 1003

定价:48.80 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

目 次



口说好话以净化人心

第一章

温言软语

〇二一

第二章

内方外圆

〇四九

第三章

肤慰关怀

〇八一



身行好事以祥和社会

第四章

斋戒安生

一〇五

第五章

乐道养生

一三七



心发好愿以天下无灾

第六章

心宽念纯

一六九

第七章

发露忏悔

二〇七

第八章

虔诚祈祷

二二七

隽永小品

年年三好三愿

释证严 著

推动「三好与三愿合一」，即是将三好合一与新春三愿相结合。年年新春三大愿：净化人心，祥和社會，天下无灾难。为达成此三大愿，诚望大众能「三好合一」清淨身口意——口说好话以净化人心，时时说好话，就能净化人心；身行好事以祥和社會，日日做好事，社會即祥和；心发好愿以天下无灾，念念发好愿，就能招福致祥，天下无灾难。

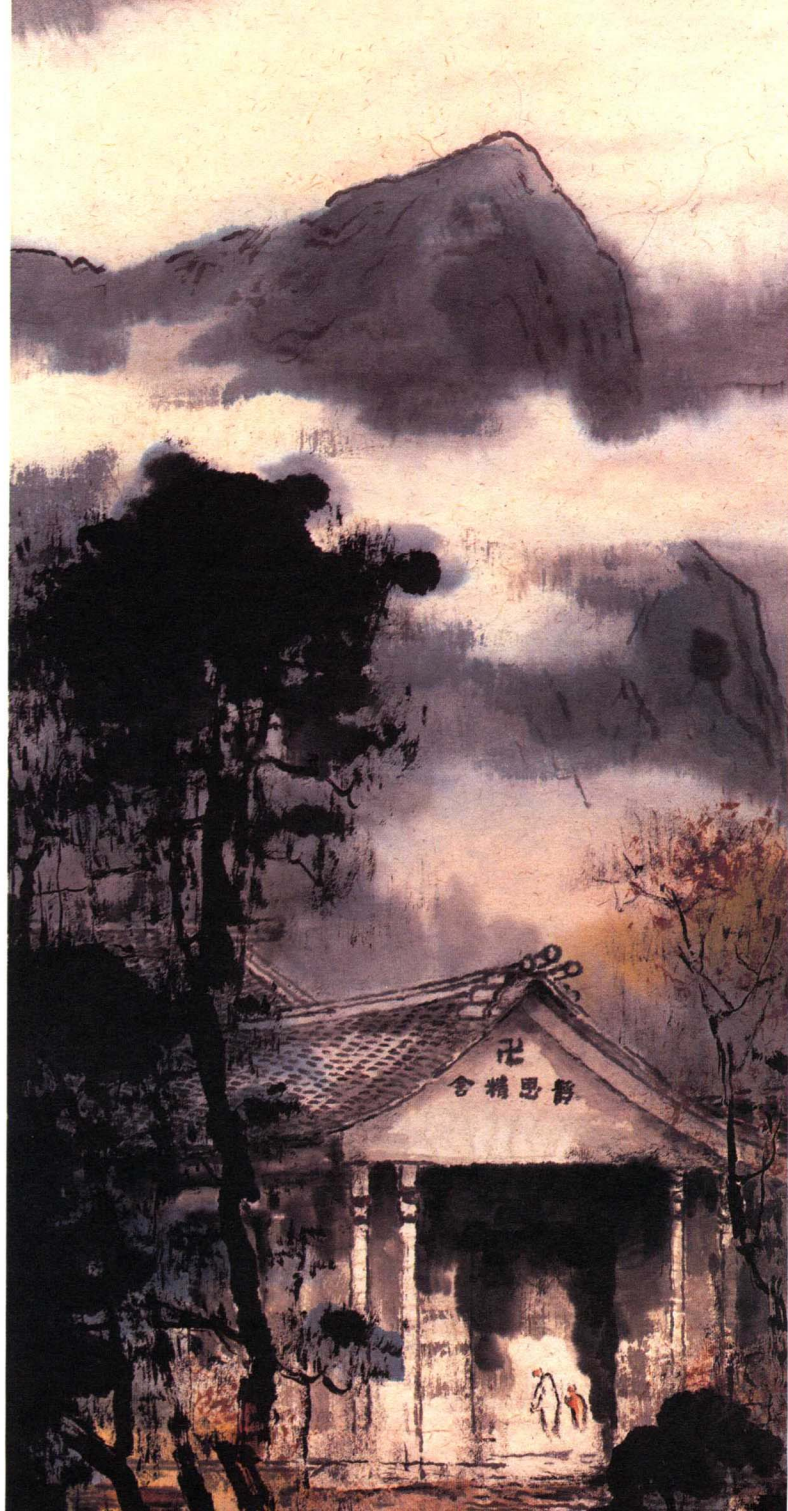
观时节。应根机。施教法

天地四时依岁序滋养生长万物，
农夫顺应气候变化照顾农作。
耕田之时，先行筛选良质实心种子，
待其发芽后，把握因缘撒种并殷勤除草，
这就是顺天理——顺应大自然的法则。

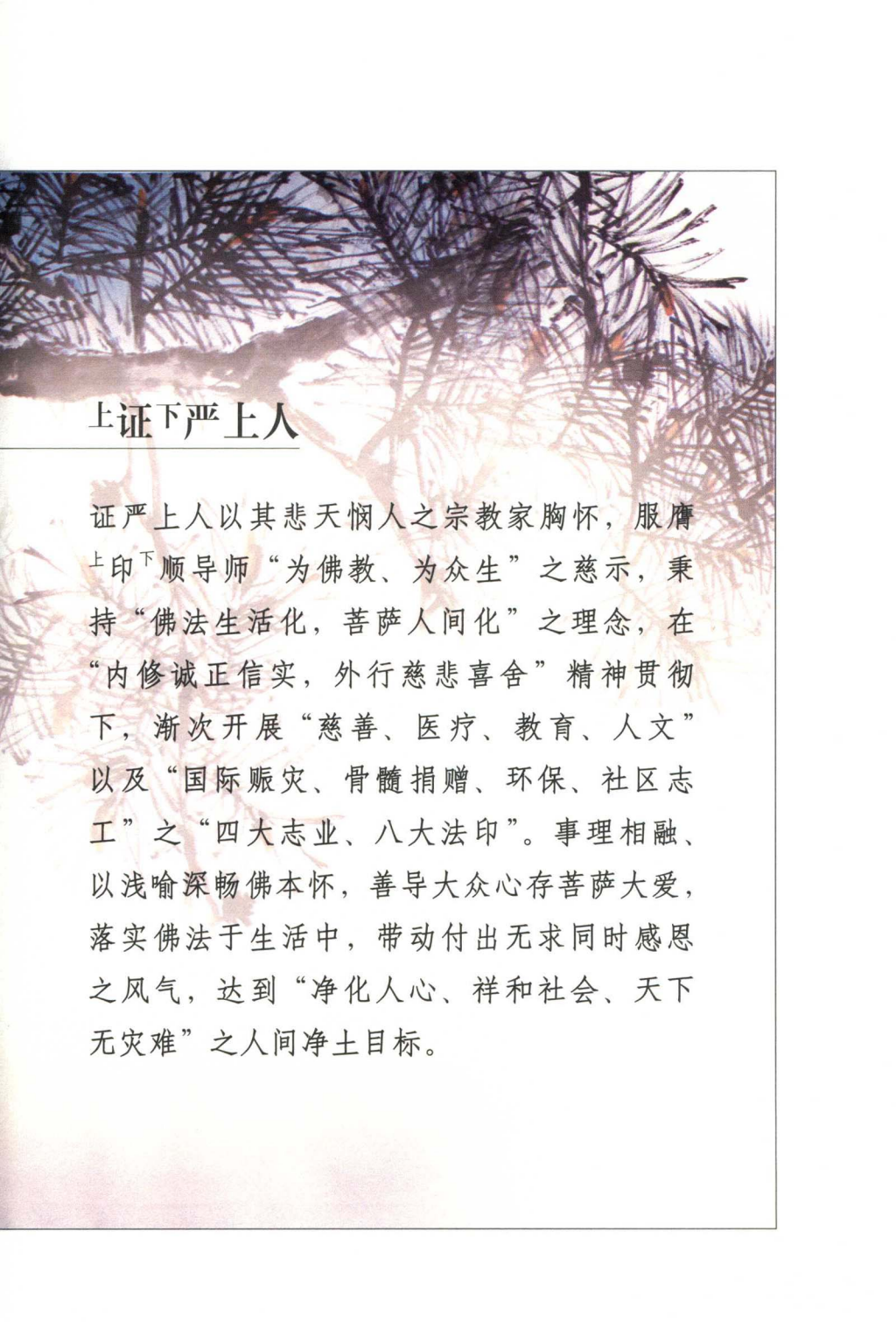
耕作要看岁时节气，度人也要观时节因缘；
否则庄稼无法收获，助人也不能成就。

佛菩萨的智慧如日月之光芒普照大地，
于世间度化众生行菩萨道，
是以权巧方便之法来观机逗教，
适应众生根机与社会需要，
善导人人回归清净无染的本性。

欲普遍接引众生，须把握佛陀所觉悟的宇宙
人生真理，以合乎世间常理的叙事方式，
融合现代的人间事相，避免流于格局狭小、
虚幻神话、事理矛盾的情况，才能使人听得懂、
行得通、做得到，而得以改往修来、解脱自在。



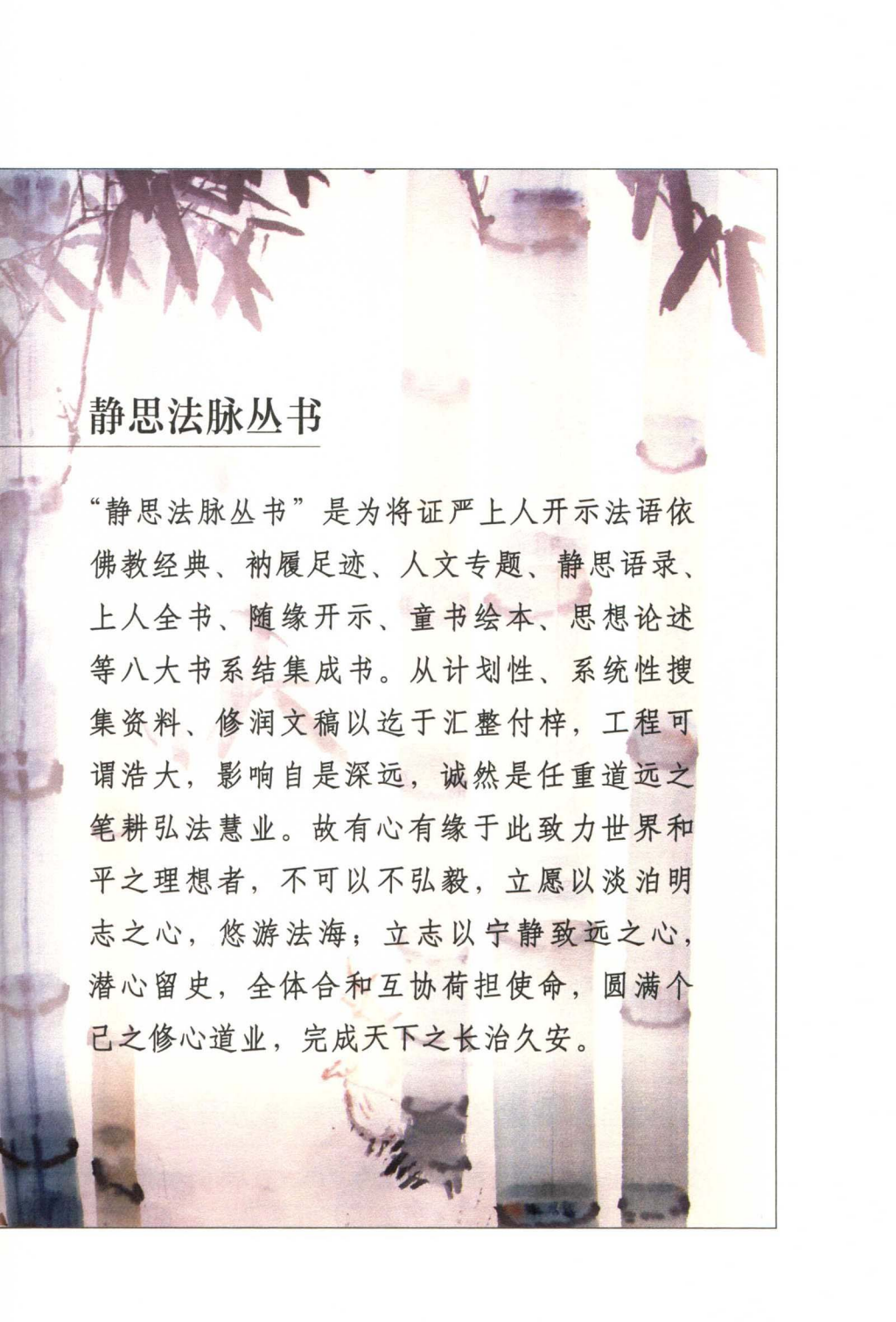




上证下严上人

证严上人以其悲天悯人之宗教家胸怀，服膺^{上印下}顺导师“为佛教、为众生”之慈示，秉持“佛法生活化，菩萨人间化”之理念，在“内修诚正信实，外行慈悲喜舍”精神贯彻下，渐次开展“慈善、医疗、教育、人文”以及“国际赈灾、骨髓捐赠、环保、社区志工”之“四大志业、八大法印”。事理相融、以浅喻深畅佛本怀，善导大众心存菩萨大爱，落实佛法于生活中，带动付出无求同时感恩之风气，达到“净化人心、祥和社會、天下无灾难”之人间净土目标。





静思法脉丛书

“静思法脉丛书”是为将证严上人开示法语依佛教经典、衲履足迹、人文专题、静思语录、上人全书、随缘开示、童书绘本、思想论述等八大书系结集成书。从计划性、系统性搜集资料、修润文稿以迄于汇整付梓，工程可谓浩大，影响自是深远，诚然是任重道远之笔耕弘法慧业。故有心有缘于此致力世界和平之理想者，不可以不弘毅，立愿以淡泊明志之心，悠游法海；立志以宁静致远之心，潜心留史，全体合和互协荷担使命，圆满个己之修心道业，完成天下之长治久安。

三好三愿合一

佛教有句话：“心性周遍，虚彻灵通。”清净本性即佛心，人人的心都可以开阔至与佛同样的境界；只要去除心中杂念、烦恼，清净本性现前，就具足悲智愿力，能周遍十方虚空，大爱天下众生。

一切唯心造，人人都有无限的力量，但这份力量若没有发挥，就仍只是一念心，也就是有心、没有愿。若有心，又有愿力付诸行动，便能成就一切善事。

当初皈依师父印顺导师时，师父教示“为佛教，为众生”，自此对这六字拳拳服膺、依教奉行，成为出家做慈济的本愿。每个人应该都要立志、立愿，唯有爱心加上愿力，力量才会涌现。

因为有愿，所以一切都是“甘愿做，欢喜受”。甘就是甜，愿就是志，为众生付出，虽然不免身体劳累，却是做得满心欢喜。

一九八三年元月，在花莲慈济医院动土前，即立下“三求、三不求”的志愿：一、不求身体健康，只求精神敏睿——若精神敏睿，就能明辨是非、透彻事理，有所为、有所不为；若身体健康而精神涣散，无法看透是非、善恶、对错，所作所为将损人不利己。

人身难得，佛法难闻，既已走上菩萨道，应善加珍惜因缘；然而凡人常因遭遇人事挫折，不能看清人我是非，道心易于退转，如此殊为可惜！因此，不求身体健康，但求精神敏睿，心能是非分明、不受人我是非所转。

二、不求事事如意，只求毅力勇气——人生不如意事十之八九，怎能求得事事如意？做事必

然遇到困难，唯有提起毅力、勇气，突破种种难关，人生才有价值。慈济一路走来，可说步步坎坷，若非坚持毅力、勇气，实无今日之慈济。所以，若心血有形，则慈济寸寸之路皆由心血所铺成！

三、不求减轻责任，只求增加力量——人生来世间应怀抱使命感，既然出家志在荷担如来家业，就必定要彻底承担。所以不求减轻责任，但求能够集合众人之力，挑起天下众生担。

“每日对己三求，每年对外三愿”，一九九五年元月更殷切地于春节期间祈求三愿：净化人心、祥和社會、天下无灾难，成为往后年年、月月、日日、时时，恒存的心愿与使命。

要天下无灾难，社会要先祥和；要社会祥和，就要先净化人心。当今人心病态多，导致人祸不断；病态的心，都是因为无明，所以必定要