

三好：

口说好话 身做好事 心发好愿

三愿：

人心净化 社会祥和 天下无灾

# 静思语

证严法师 著



靜思語

## 图书在版编目 (CIP) 数据

静思语/证严法师著. —北京: 中国社会科学出版社,  
2003.5

ISBN 7-5004-3882-6

I. 静... II. 证... III. 佛教—通俗读物  
IV. B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 027308 号

责任编辑: 赵 钱  
责任校对: 晓 冰  
技术编辑: 郑以京  
美术设计: 色相声剧工作室

---

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720  
电 话 010-84029453 传 真 010-64030272  
网 址 <http://www.csspw.com.cn>  
经 销 各地新华书店  
印 刷 北京科文天和印刷公司  
版 次 2003 年 5 月第 1 版  
印 次 2003 年 5 月第 1 次印刷  
开 本 880×1230 毫米 1/32  
印 张 8  
字 数 200 千字  
定 价 18.00 元

---

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换  
版权所有 侵权必究

## 出版说明

证严法师是我国台湾著名僧人和  
社会慈善家，她于1966年创办了慈济  
慈善事业基金会。30多年来，慈济人  
秉持慈悲、大爱精神，以“尊重生命及  
人道关怀”为己任，不管任何地方，哪  
里有灾难，哪里就有慈济人的踪影，哪  
里就有慈济人送去的一份爱心。

1991年我国华中、华东地区发生  
大水灾，证严法师发起了对大陆受灾  
同胞的赈灾活动。从粮食、谷种、衣被、  
慰问金的援助到房屋、学校、水窑、敬  
老院、福利院、海堤、集水窑的援建，乃  
至文化交流、骨髓捐赠等等，慈济人的  
足迹已遍布安徽、江苏、河南、湖南、广  
东、广西、云南、河北、江西、辽宁、青



海、福建、湖北、浙江、贵州、甘肃、宁夏、四川、内蒙古、新疆等省、自治区。据不完全统计，慈济人除了在受灾地区发放棉衣、棉被、粮食以外，还援建中、小学校 28 所，集水窑 2943 口，房屋 3607 户，敬老院 11 所，儿童福利院 1 所，奖助学金 33 890 人次。深蕴着来自同为中国人的浓郁乡土情、同胞爱，慈济人与受灾地区的民众及接受骨髓捐赠的人结下了不解之缘。

证严法师的《静思语》一书自 1989 年在台湾出版以来，先后有英文、日文、德文、印尼文、西班牙文等多种文字出版，深受读者的喜爱。为了便于大陆读者了解和研究证严法师及其思想，我社经静思文化志业公司授权，独家出版了这部书的中文简体字本。

# 砥柱中流自在行

——写在《静思语》简体字版发行之前

释证严

在知识高涨的时代里，每一个人都必须面对来自四面八方的各种各样知识的冲击。有的人在知识的浪潮中载浮载沉，甚至被汹涌的知识浪潮所击溃；有的人则顺势利导，乘风破浪，站在知识的浪尖上，勇往直前，开创生命永远的春天。

古人说：“好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇，知斯三者，则知所以修身。知到以修身，则知所以治人；知所以治人，则知所以治天下国家矣！”

“修身、齐家、治国、平天下”，是中国儒家最基本的伦理学，在中国的历



史长河中，它曾发挥了安邦利民的巨大影响力，也曾左右了千百年来中国士大夫“出将入相”的致仕思想。然而，时势推移，西风东渐，现在绝大多数人不再谈“安贫乐道”了，大家所全力以赴的是如何“脱贫致富”；大家也不再谈“修身、齐家、治国、平天下”了，所在意的是如何“争奇、斗艳、获利、赚大钱”。我们不知道这是时代潮流的必然？还是时代逆流的偶然？但我们知道这不是时代趋势的全然。

一个健全的社会，应该是一个富而好礼的社会；一个健全的个人，除了要有丰富的“物质”生养外，更要有高尚的“气质”涵养，所谓“文质彬彬，然后君子”就是这个意思。可惜在当今一片致富的热潮中，我们很难过地发现一些物欲横流、道德沦丧的种种弊端。

俗话说：“一叶知秋”，难道这是人类社会往前迈进的过程中所遭遇的另一股寒流？

历史的经验告诉我们：当富之时，应抑恶扬善，涵养道德，才是善处富有之道。否则，未蒙致富之利，就先受道德沦丧之害，是天下至愚之事。

诚如斯迈尔斯在《品格的力量》一书中所说：“正是道德这个火车头牵引着整个世界滚滚向前，而希望就是这个火车头不可缺少的燃料。如果没有希望，那我们的前途只能是地狱。”是的，道德是牵引人类文明向前迈进火车头，而向上、向善就是人类希望的原动力，我们实在不希望人类在追求物质文明的同时，忽略了最重要的火车头与最必要的原动力。

《静思语》不是一部长篇大论的





书,它只是一部个人所见所闻、所知所感、所觉所悟的片言只语,虽不敢说是字字珠玑,但可说是句句至诚,无非是要大家用正向的思维方式,积极面对人生,把心中无穷无尽的烦恼,化为无量无边的菩提。

古人说:“善化天下者,止于尽道而已;善教天下者,止于尽德而已;善劝天下者,止于尽功而已;善率天下者,止于尽力而已。”这是古代哲人的恢弘大愿,我们没有古人的浩然胸怀,所以只要书中有一言半语能打动人心、匡正想法,则本书之功用达矣,吾之心愿足矣!

现在《静思语》以简体字在大陆出版,要感谢中国社会科学出版社。本书既没有媚俗的言论,也没有迎合流行的观点,有的只是一股汨汨的思想清

流，这在讲求“惊世骇俗”，致力追求“脱贫致富”的社会里，或许不见得讨喜与讨好。然而“良药苦口利于身，忠言逆耳利于行”。该说的我们还是要说，该做的我们还是要做。

# 读书可以医俗 行善可以淑世

——写在《静思语》改版发行之前

释证严

发行已逾十年的《静思语》，就要以崭新的面貌和大陆读者见面了。虽然是新壶旧水，但面貌一新，也未尝不是一件赏心悦目的事。

古人说：“读书可以医俗，作诗可以遣怀。”可见读书之用也，大矣！其实，读书何仅止于“医俗”，读书还可豁人耳目，沁人心脾；更可陶冶性灵，启人心智。因此，读书如交友，读好书如结交良师益友，终身可以享受不尽，受益无穷。

虽然如此，诚如孔子所说：“法语



之言，能无从乎？改之为贵。巽与之言，能无说乎？绎之为贵。说而不绎，从而不改，吾未如之何也。”意思是说：“正言告诫的话，能不诚心听从吗？听从而能改，才是最为可贵；婉言相劝的话，能不欣然接受吗？接受而能深体微言大义，才是最为可贵。如果能欣然接受，却不能深体微言大义；能诚心听从，却不能改过迁善，那我就无可如何了！”所以读书之可贵处，在于能发挥书中微言大义的影响力，而能否发挥书中微言大义的影响力，就要看阅读的人对于“法语之言”能否“从而改之”，对于“巽与之语”能否“说而绎之”了。

时序即将迈入公元两千年，正当大家期待着千禧年的来临之时，我们也期待着改版的《静思语》早日出版。

在过去的十年里，承蒙不弃，《静思语》除了中文版外，还发行了英文版、日文版、德文版、印尼文版与简体字版，目前册数已逾七十万册了。其间，“慈济教师联谊会”的老师更从中发展出“静思语教学”，使许多小朋友对《静思语》的好话朗朗上口，进而拳拳服膺，以致能够影响全家，发挥《静思语》的大用，这是证严最为欣慰，也最应感激的。

证严要向十年前参与编辑的高信疆先生及各位编辑敬致最诚挚的谢意，如果十年前没有高先生及各位编辑的努力，《静思语》就不会广为流通；正当《静思语》改版在即之时，证严也要向九歌出版社致上最诚挚的谢意，如果十年前没有九歌出版社的慨允出



版，就没有今日《静思语》的崭新装扮；如果十年前没有九歌出版社的大力推介，就没有十年来《静思语》的大用之用。因此，尽管现在《静思语》由慈济文化出版社重新改版发行，但“法语之言”与“巽与之语”并无两样。好书不厌百回读，能受用的书就是好书。把好书推荐给亲朋好友，亦是功德一桩。衷心希望面目一新的《静思语》，能够和更多的读者续结善缘。读书可以医俗，行善可以淑世，祝福大家用读好书，行善事，充实深邃的心灵，彩绘亮丽的人生。

本书中文简体字版经天津版权代理公司代理，由  
静思文化志业公司授权中国社会科学出版社独家出版

著作者：释证严

编 辑：1989 年 高信疆（主编）

何国庆 柯元馨 洪素贞

2003 年 静思书斋

插 画：潘劲瑞

中国社会科学出版社

# 目 录

【序一】砥柱中流自在行

【序二】读书可以医俗 行善可以淑世

## 【上卷】静思晨语

- 003 第一篇 说时间  
现在就是最好的时机
- 011 第二篇 点燃我们的心灯  
如月、如镜、如水
- 023 第三篇 关于慈悲  
伤在他的身,痛在我的心
- 031 第四篇 开启“智慧”,播“善”种  
清淨的莲花
- 041 第五篇 迈入人格升华的境界  
无染的爱
- 051 第六篇 谦虚、柔忍、争与和  
饱满的稻穗
- 063 第七篇 “逆境”、“是非”观  
“无明草”与“增上缘”





- 073 第八篇 自“贪欲”说起  
烦恼菩提
- 089 第九篇 解读“幸福”与“财富”  
觉天地之广阔
- 099 第十篇 言谈声色之间  
那么轻,却又那么重
- 105 第十一篇 静思“忏悔”  
道德人心的第一课
- 109 第十二篇 成功、愿力与持志  
一粒种子的力量
- 119 第十三篇 怎么来写“人”这个字  
在生命的白纸上
- 129 第十四篇 “做事”种种,“事理”种种  
工厂即道场
- 139 第十五篇 因缘、感恩与生死  
当一滴烛泪落下来
- 143 第十六篇 “道”与“性”、“信”与“迷”  
有限的人生、无限的世界