

人生系列

证严法师

著

自在的心灵

「真正自在的心，是慈悲的心。」
能与人分享，
懂得付出的人最幸福。
在付出当中，
我们的眼界开阔了。

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

证严法师 著

自在的 心灵

——愿此自在的心，是慈悲的心——
——愿此自在的心，是智慧的心——
——愿此自在的心，是柔软的心——
——愿此自在的心，是清净的心——
——愿此自在的心，是喜悦的心——
——愿此自在的心，是安详的心——
——愿此自在的心，是自在的心——



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

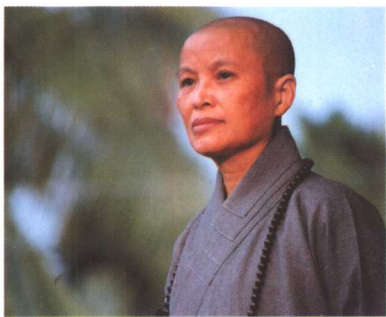
图书在版编目(CIP)数据

自在的心灵/证严法师著. —南京:江苏人民出版社,
2006. 8
(静思文化)
ISBN 7—214—04395—5

I. 自... II. 证... III. 佛教—人生哲学
IV. B94—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 054648 号

书 名 自在的心灵
著 者 证严法师
责任编辑 汪意云
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路 165 号 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 者 扬中市印刷有限公司
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7.625 插页 2
印 数 1—5000 册
字 数 107 千字
版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—04395—5/B·130
定 价 16.00 元
(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)



证严法师简介

普天之下，没有我不爱的人；
普天之下，没有我不信任的人；
普天之下，没有我不原谅的人。

证严法师，1937年出生于台湾台中的清水镇。1963年，依印顺导师出家，师训“为佛教，为众生”。1966年创办佛教慈善事业基金会。1966年以来的数十年，法师秉持“佛教生活化，菩萨人间化”的理念，由“慈善志业”肇启，渐次开展“医疗、教育、文化”以及“各地赈灾、骨髓捐赠、环保、社区志工”之所谓“四大志业，八大脚印”，期待由有形的志业推展，达到“净化人间、祥和社會、天下无灾难”的人间净土目标。

证严法师著作

【佛典系列】

- 1.三十七道品讲义（上）
三十七道品讲义（下）
- 2.净因三要
- 3.八大人觉经
- 4.人有二十难
- 5.父母恩重难报经
- 6.四十二章经
- 7.无量义经
- 8.佛遗教经

【静思语系列】

- 1.静思语（一）
- 2.静思语（二）

【人生系列】

- 1.静思晨语
- 2.自在的心灵
- 3.回归心灵的故乡
- 4.慈济心灯
- 5.美的循环
- 6.静思、智慧、爱
- 7.尘尽光生
- 8.谈古说今
- 9.心灵之窗
- 10.清净的智慧
- 11.证严法师心莲
- 12.斋后语
- 13.欢喜自在
- 14.心灵十境
- 15.行经如路
- 16.人中之宝
- 17.证严法师说故事
- 18.生死皆自在
- 19.生活的智慧
- 20.幸福本事

出版说明

证严法师是台湾著名僧人和社会慈善家，她于1966年创办了佛教慈济慈善事业基金会。四十多年来，证严法师与其弟子，奉行一日不做、一日不食、自立清修的生活，并以出世的精神，积极投入入世的社会救助工作。

1991年大陆华中、华东地区发生大水灾，证严法师发起了对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、敬老院、福利院、海堤、集水窖的援建，乃至文化交流、骨髓捐赠等等，只要力量所及，慈济人无不全力以赴，其慈悲的足迹已遍布安徽、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。现在，援助工作仍在各地持续进行中，慈济人以“直接、重点、尊重、及时、务实”的原则，透过实践力行的力量，在一步一脚印中，深蕴着同为中国人的浓郁乡土情、同胞爱，亦传达出大爱的普世价值。

“净化人心”是证严法师一生的宏愿，其思想与著

作,对世人有着深刻的影响,法师的“人生系列”丛书自1989年在台湾出版以来,以深入浅出的智慧话语,解除了无数烦恼心灵的苦痛与焦躁,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,独家出版了这套书的中文简体字本。

江苏人民出版社

2006年6月

证严上人著作 新版结集发行

【缘起】

1989年，证严上人出版了第一本著作《静思语（第一集）》，迄今已经十七个年头了。

1966年，证严上人开创了慈济世界，“慈善”、“医疗”、“教育”、“人文”志业，一路走来，也已经四十个年头了。

无论是过去的十七年，还是过去的四十年，世界的变化很大。现代社会一般的价值观，所能提供给我们的除了造成“忙碌”与“慌乱”之外，就不易再有其他了。

社会的焦急、忙乱，不安的心绪，总是让上人深觉心痛；因此，只要上人在花莲，无论如何疲累，在许许多多天未破晓的清晨，总会听见上人轻声透过静思晨语，试图唤醒沉醉的梦魂，抚慰不安的心灵。就像音符一样的精炼，十余年来，这些清晨的话语，谱成一本又一本的著作。

每天，全球各地总有数不完的访客、志工与志业体同

仁，怀抱着疑虑与不安，殷殷期盼上人的开示。如此疑虑与不安的心情，也总让上人内心不忍；因此无论多忙，上人总是耐心而慈悲地教诲，试图轻柔地以智慧的话语，抚慰不安的心灵，拔除苦痛。

这些坚定与柔美的智慧话语，解除了无数烦恼心灵的苦痛与焦躁；也一字一字，一句一句，化成本又一本简单易懂的著作。

十余年来，上人的著作，超过了百册。无数的失望生命，因展读上人的书而回头；无数的禁锢心灵，因展读上人的书而开放；许多的破碎家庭，因展读上人的书而和乐；许多的美善因缘，因展读上人的书而具足。

为了让不安的社会与烦恼的心灵得以平安自在，静思文化有责任将上人在过去十余年出版的著作，逐一校对，稍加增删，并结集成套，以虔诚的心，全球发行。

静思文化，借着【证严上人著作 新版结集发行】，虔诚祈求全球的人类，能在感恩的心中，有无限宁静与幸福。

静思文化谨识

2006年6月

自序

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

——宋·无门慧开禅师·《无题》

人生总是在忙忙碌碌中，好不容易停下来歇一口气，但是，旋即又投身滚滚红尘中，轮回循环不已！是否，你曾静下心来，问问自己：“你在忙些什么？”

一般人汲汲于世间名利，如此劳心劳力、身心俱疲；为什么心中还是会浮现一股不知名的惆怅？也许真的该认真思考——生命的价值与意义何在？如何才能真正过得自在无悔？

我认为，“真正自在的心，是慈悲的心”，能与人分享、懂得付出的人最幸福。在付出当中，我们的眼界开阔了，更重要的是内心也增加了许多弹性，如此一来，一切的纷纷扰扰又有什么解不开的呢？

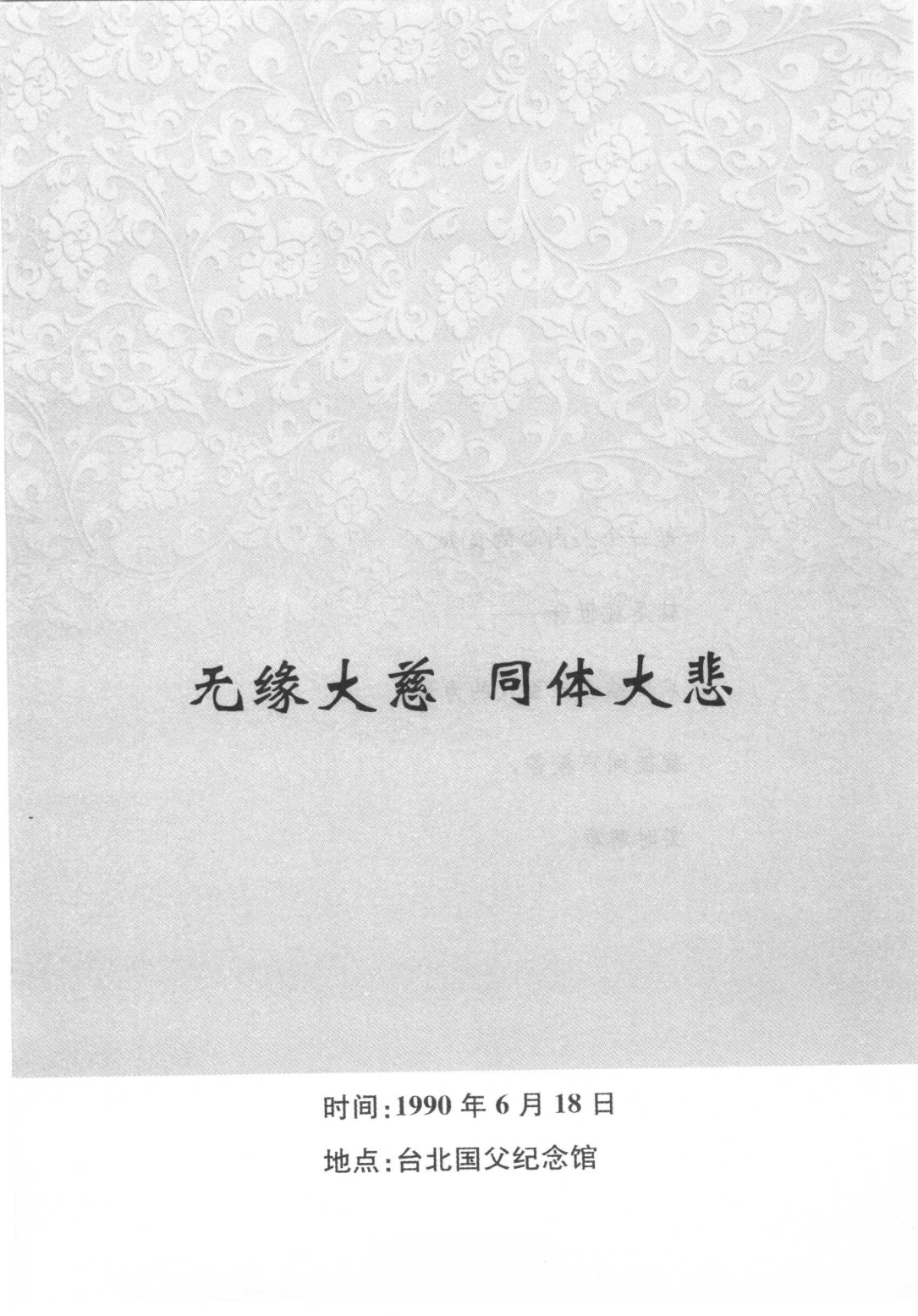
“把握分秒，做就对了！”时时刻刻做利益人群的事，自然无暇胡思乱想，又能心无烦恼，日子也就过得充实惬意。心中轻安舒畅，脸上自然展露微笑，人见欢喜；若能日日欢喜、日日吉祥，即使到了一般人所谓的“鬼月”、事事禁忌，在佛教中仍是代表着“感恩、吉祥”，人间到处充满光明。

“以佛心看人，人人是佛；以鬼心看人，则人人是鬼”，当然以明澈的心看世间，则士、农、工、商无不在福利众生；春、夏、秋、冬无不是良辰美景；生、老、病、死更是自自然然。就像开头这首禅诗，简单平实，令人无限开怀。

本书所录为证严首度对外演讲的内容，其中八篇是应“吴尊贤文教公益基金会”所邀之对外演说文，在此感恩相关单位的政府首长及吴老先生予此“抛砖引玉”的机会，令证严得与诸上善人结下欢喜缘。书中的一些理念若能对大众有所启发，进而带动大家身体力行，相信人人必能逐渐达到心灵自在的清静境界！

目 录

自序	001
无缘大慈 同体大悲	001
公益与私损	025
慈·悲·喜·舍	041
七月原是吉祥月	059
菩萨心如清凉月	083
法云·净水·甘露	105
慈善与人生	123
从鹿野走到慈济	147
用慈施悲 圆满福德	173
用喜施舍 成就智慧	193
快乐的慈济人	213

The background of the entire page is a light gray fabric with a repeating floral and vine pattern in a slightly darker shade of gray. The pattern consists of stylized flowers and scrolling vines.

无缘大慈 同体大悲

时间：1990年6月18日

地点：台北国父纪念馆

每一个人内心的良知

就是观世音——

只要结合五百人的力量，

就能闻声救苦，

实时解难。

常有人说“慈济”是当今社会的一股清流，能够净化人间；这一点也正是“慈济人”衷心的期许。为何“慈济”会成为一股清流呢？我们就从“慈”字谈起。

“慈”，以佛教的观点来说，指的是“无缘大慈”，同时也是智慧、良知的意思。谈到“慈”字，我们常会联想到“慈善”或“慈悲”。慈善的“善”是一种“形象”，也是“福群”之意；而慈悲的“悲”字，则为“同体大悲”，引申有“毅力”或“良能”之意。

每个人心底都有一股清泉、一块福田

无缘大慈——人人都需要爱，有爱的人生才算幸福，不过，社会也因爱而产生许多问题。人因爱欲而生贪，由贪爱转造恶业，而慈则是一种清净的、完全无污染的爱。一般人的爱，只爱和我有关系、和我最亲近的人，只想让这些人快乐；这样的爱，是凡夫俗子的爱。若在佛教领域中，爱的范围便相当广大，和我无缘无故的人，我也爱他们，也想使他们快乐；这种不带任何私我色彩的大爱，必定需要发挥智慧，才能让被爱的人感到快乐，爱人的我也不觉得烦恼，这

就是“慈”。

这股慈爱的清流宛如一泓清水，人们不能没有水而存活。无论多么高的山顶，依然有水源存在，山增高，水就多高；地陷多低，水就多低。也就是说，人们无论年纪老少、知识高低，都具有这分慈爱本性，蕴含这股清净的智慧。

涤除种种污染，发挥清净智慧

每个人心底都有一股清净泉流，都有一块福田，隐藏着丰沛的资源，只可惜我们没将智慧开发出来。佛教的精神，正是要启发人人心底的这股清流。智慧与教育程度的高低无关，而是人人与生俱有的。佛陀曾说：“心、佛、众生，三无差别。”人心、佛、众生虽然是三种名词，事实上却是同一种本质——清净的智慧。

这分清净的智慧，可以发挥极大的功能——社会的发展、国家的发达乃至世界的文明，都是人们运用智慧创造出来的。

但是，人们却常常让欲念蒙蔽了智慧，污染了清净的本性。这分清净的本性，凡夫称之为“人心”，佛

家则称之为“佛性”。

今天，我们的社会充斥着世智辩聪，却缺乏清淨的智慧，以至造成明显的善、恶；若能发挥清淨智能的功能，社会就会成为一片淨土。所以说，智慧和聪明、佛性和人心都是相同的——只不过智慧是清淨的，聪明却带有污染；佛性是清明的，人心却带着欲念，差别就在清淨与污染。

现代社会经常出现各种乱象，大家常感叹“人心不古”，其实并非现代人没有良知，而是良知遭社会物欲污染、蒙蔽。“慈济”的责任，就在努力藉由佛法，涤除种种污染，让良知显露：由智慧着手，启发良知，将那分“无我”的大爱延伸出去。

学习菩萨精神，救助苦难众生

我是丰原人，三十多年前，看尽了人生舞台的生、灭、爱、怨。记得我曾因为照顾生病的弟弟，在台中医院待了八个月，那时看遍人生的身心苦痛，看到了群医束手无策，也看到了生命的无奈，使我对人生有分深刻的体验。而父亲的猝逝，更让我备尝生离死别的