

生活的智慧

原谅对

把心平静下来，好好能原谅别人就是善待

证严上人著

生活的智慧

证严上人 著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活的智慧/证严上人著. —上海:复旦大学出版社,2012. 1
(证严上人著作·静思法脉丛书)
ISBN 978-7-309-07700-1

I. 生… II. 证… III. 佛教-人生哲学-通俗读物 IV. B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第216439号

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
独家出版发行简体字版
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/>
版权所有 翻印必究

生活的智慧

证严上人 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
上海第二教育学院印刷厂

开本 890×1240 1/32 印张 6.875 字数 77千
2012年1月第1版第1次印刷
印数 1—5100

ISBN 978-7-309-07700-1/B·377
定价:22.00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

出版说明

《生活的智慧》最初由台湾慈济文化出版社在台湾出版发行。

证严上人，台湾著名宗教家、慈善家，一九三七年出生于台湾台中的清水镇。一九六三年，依印顺导师为亲教师出家，师训“为佛教，为众生”。是全球志工人数最多的慈善组织——慈济基金会的创始人与领导人，开创慈济世界“慈善”、“医疗”、“教育”、“人文”四大志业。二〇一〇年，被台湾民众推选为“最受信赖的人”。如今遍布全球的慈济人，出现在全世界许许多多灾难与苦痛的地方，通过亲手拔除人们的苦与痛，实践上人三

愿：人心净化，社会祥和，天下无灾。

证严上人及慈济基金会的各种义举，得到国家有关部门的重视和肯定。二〇〇六年，慈济基金会获得“中华慈善奖”。二〇〇八年，海峡两岸关系协会会长陈云林访台期间，特意前去拜访证严上人，并对慈济基金会在大陆的各项慈善行为，做出了高度的评价。二〇一〇年八月，经国务院批准，慈济慈善事业基金会在江苏省苏州市挂牌成立，成为大陆第一家，也是唯一的一家由境外非营利组织成立的全国性基金会。

一九八九年，证严上人发表了第一本著作《静思语》（第一集）；此后的数十年来，证严上人的著作，涵盖讲说佛陀教育的佛典系列，以及引导人生方向与实践经验的结集；这些坚定与柔美的智慧话语，解除了众多烦恼心灵的苦痛与焦躁。台湾民众有这样的说法——

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。

证严上人的著作问世后,在海内外均产生广泛且持久的影响。最近复旦大学出版社获得静思人文志业股份有限公司授权,在中国大陆推出“证严上人著作·静思法脉丛书”的简体字版。《生活的智慧》属于人文专题书系,讲述如何在单纯清净的心境下生活,“前脚走,后脚放”,让生活自然而然地轻安自在。希望能给读者以启迪。

复旦大学出版社

二〇一一年十月

目 录

少欲无为·身心自在	001
一位学医者的迷思	004
内外融和的清静风光	009
安稳最大利	013
切磋	016
觉有情	019

过秒关	022
人心柔和·风调雨顺	024
发挥人性之爱	032
远离渴爱	037
慈忍	039
无挂碍	041
照顾心念·时时专注	044
熄灭烦恼即身处天堂	050
知处非处·善尽己能	055
慈悲喜舍与自在轻安	058
发挥菩萨清净爱	061
无常与永恒	065

一粒米中藏日月	071
国王与乞士	077
广学博究·事理通达	083
触事无心·时刻自在	089
万事万物皆可师	094
不言是非·道在口中	097
被辱不瞋是真功夫	101
能	108
没有分别的爱	111
心无餍足·惟得多求	115
宁愿无信·也莫迷信	118
知足感恩保安康	122

心存敬重·不轻未学	126
勇于面对困境	131
真诚的力量	135
还我本来面目	139
常行精进·破烦恼恶	144
把握眼前的心念	148
原谅别人就是善待自己	152
跨出第一步	155
自然最美	160
内谦外让·行功戒圆	163
赤子心	166
谈修行	170

你我都是活菩萨	174
君子之风	177
能受天磨方铁汉	180
日日过好日	184
爱的管理	188
善的循环	192
爱惜物命·珍视资源	195
及时报亲恩	199
何其自性·本自清净	202

少欲无为·身心自在

所谓“四大不调即是病”，“四大”指的是地、水、火、风。

身体若稍受风寒，或体温太高即不调和，这是对物质、身体的“不调”；而人的心理也有不调适的烦恼。

现在的社会，尤其令人感受到这种身心不调和的状况。因为身、心不得调和，所以造成社会不调和，这都是恶性循环的病态。

精神病是现代社会的大问题。为何有这么多的精神病患呢？这是心理不调所引发的病症，原因是想得太多了；又为什么会想太多呢？因为欲望太大。现代人的生活欲望太大，所追求的远超过个人的能力和环境，想得很多，结

果都是虚幻的妄想。因为理想过高,屡求不得而心神迷乱,这便是“心欲不调”。

人的欲望永无止境,有的人追求物质、有的人追求感情,这两项皆离不开人类的生活。人如果生活在毫无感情的环境中,必然会很痛苦——不懂得付出感情,也不懂得如何接受感情,这是“无人性”的生活;但是若太过于追求,即会生“病”态。

人生在世,能恰当地满足生活所需,即是最适意的生活;一旦超越所需的极限,必定会有弊病产生。人的心境若能随遇而安,就是最健康的人生。所以,我们要依自己的环境来选择适当的生活方式。

看到社会上有那么多精神病患者,实在为他们深感怜悯! 身体有病痛是个人的事,但是若患了精神病则不同。因为患者除了乱了自己的心性之外,也会乱了整个家庭的安宁,甚至为社会带来潜在的危机。

有一天,精舍来了一位很年轻的小姐。她的精神看

起来不太正常，头发的前半部理得精光。几年前，她还是一位护理师哪！而现在却判若两人！

人生应谨守本分，置身任何环境都应随遇而安。修行则要节制私情欲念，淡泊度日才是最自在的生活。若是讲“情”，也要是清净无彩色的平等之情、是无分别心的觉有情，这才是修行者所应受持的净爱长情。

情感若能收放自如、心中无恐惧，即能远离烦恼与颠倒。我们若要健康地生活，必定要先把心理调整好，少欲知足才能自在逍遥。

一位学医者的迷思

修行，要在日常生活的动静之间，磨练得毫不冲突。

有些人太执著于静，这样会变得槁木死灰；反之，心若过于好动，则心念就会像雷电闪光一样。

《金刚经》里说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”意思是指世事变化快速。我们的心念一动，就像闪电一样，也像闪动的烛光——风吹蜡烛，光线晃动、阴影也会跟着动；风一大，烛灯便很容易就熄灭。

修行就是要常保智慧的光明，而不是让它一闪即逝；要以智慧的光明自照照人，不可让无明之风吹熄智

慧之光。

智慧的光明被摇动或熄灭，究其原因是因为“无明之风动”，也就是心浮气动。但若太偏执于静者，心境便如槁木死灰，没有一点儿生气。如此的修行，便有失中道。

曾有一位医科学生，拿着老师的介绍信来找我。这位学生非常优秀，高中念建中、大学读台大医学系。信中，他的老师一直赞叹他是一位品学兼优的好学生；但因偏执佛法、很想修行而荒废了学业。

当时他是医学系五年级的学生，再过两年就可以毕业了；但是，他对人生感到万念俱灰，经常到寺院追随几位大法师。老师曾为他找心理医师面谈，却完全无效，所以要这位学生来找我。

我问他：“家中有几位兄弟姐妹？”他说：“只有一个妹妹而已。”我说：“既然这样，那你应该先从做人开始呀！妈妈对儿子的期待有多大啊！我们学佛要从做人

开始,如果不能体会妈妈的心,做人的基础就无法稳固。学佛要有大慈悲心,能视天下众生犹如自己的亲人。人生最苦的事,莫过于病苦。你能够考上台湾最高学府、最好的科系,而且两年后就能开始为病苦的人服务,这是极大的救人造福之缘啊!”

他问:“佛教不是强调要把身病看开,重视生死的轮回吗?”

我问他:“你自己的生死能够掌握吗?”他说:“我就是很迷惑呀!”

我说:“你既然对‘理’感到空渺、迷惑,为何不从‘事相’去探求?你应该面对真实的人生事相呀!”

他说:“我觉得佛法的‘空’理很实在,也很亲切。”我说:“真实的事是你向我提问、我回答你的问题,此时此刻就是最真实的存在。”

后来,他又说:“我的师父发了很大的愿!”他师父的愿是——如果有众生听到他的名字,他就一定要度化对