

过 关

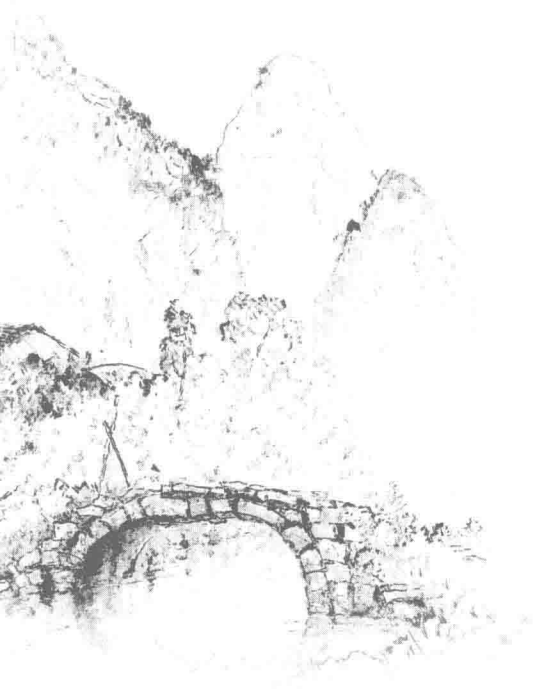
—— 实·心 · 实·做 · 好·人·生

释证严 著

过关

——
实心·实做·好人生

释证严 著



图书在版编目(CIP)数据

过关——实心·实做·好人生/释证严著. —上海: 复旦大学出版社, 2017. 4
(证严上人著作·静思法脉丛书)
ISBN 978-7-309-12770-6

I. 过… II. 释… 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(2017)第 006429 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
出版发行简体字版

过关——实心·实做·好人生

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 出版部电话: 86-21-65642845

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.875 字数 107 千

2017 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

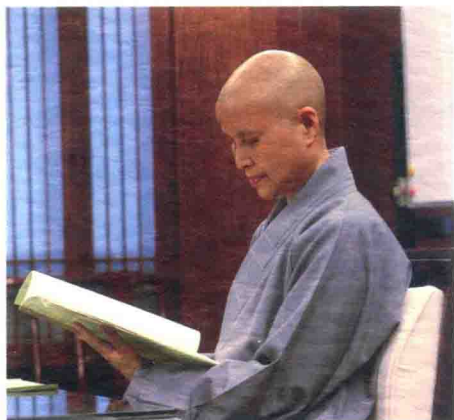
印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-12770-6/B · 595

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究



证严上人 简介

证严上人，台湾著名宗教家、慈善家，是慈济基金会的创始人与领导人，开创慈济世界，含括“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”。

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”，奉持不懈。

一九六六年，创办佛教克难慈济功德会。

一九六六年以后的数十年来，

慈济世界在上人慈悲呵护下，一步一步，坚实地茁壮；
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，
亲手拔除人们的苦与痛，乘慈运悲行于菩萨道，
同心实践证严上人三愿：

人心净化，社会祥和，天下无灾难。

曾获颁——

二〇一四年国际扶轮社“最高荣誉奖”，肯定证严上人对于人道主义精神与世界和平的贡献

二〇一一年美国《时代》杂志评选为“年度全球百大最具影响力人物”

二〇〇九年国际慈善论坛“国际慈善功德人物奖”

二〇〇八年世界佛教友谊会“全球佛教贡献奖”

二〇〇七年日本庭野和平基金会“庭野和平奖”

二〇〇四年加州美国亚裔联盟“亚美人道关怀奖”等众多国际性荣誉。

编辑缘起

“心念不空过，能灭诸有苦”，《法华经·观世音菩萨普门品》如此说。所谓心念的空过，不论是诸般情绪或罣碍，最后在“想”与“想”的妄想中，甚至是“浑浑噩噩”与“惊怖恐惧”的接连里，一无所成，分秒空过。诸有苦便从此而来，今生如此，来世亦复如是，无量苦逼身。如果无法从今生做起、修行起，难得的人身多么可惜啊！

证严上人曾说：“人生最宝贵者是生命，日子能在一天、一个月、一年中平安地过去，当然是令人非常欢喜的事。许多人都说过年是‘过年关’，其实我们应该抱着‘过秒关’的心态，因为人生无常，生命一秒钟过不了就消失了，所以秒秒过关、时时过关、日日过关！”

《过关——实心·实做·好人生》一书里，有着九十八

则证严上人所说的“心”的本质和故事，从这些佛世或现代发生在慈济人周边的故事，我们学习到：发挥不空过的“实心”，脚踏菩萨道地“实做”，我们就可以拥有纯净、纯质的“好人生”。

《金刚经》有云：“如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。”证严上人殷殷的祝福，智慧的话语，乃成为《过关——实心·实做·好人生》一书。

——编辑小组谨志

目次

- 1 原谅无法原谅的人001
- 2 提得起，放得下004
- 3 人不如鸟？007
- 4 德香与身香010
- 5 转“众生见”为“清净见”013
- 6 好好运用我们这一世的生命015
- 7 漂亮的鹿角018
- 8 人心分歧不如蝼蚁020
- 9 冬天的阳光022
- 10 心专意定，关心自己025
- 11 用时间累积心的富有027
- 12 用心做人最重要029
- 13 持戒的老少比丘032
- 14 马脸先生和狮子狗小姐034
- 15 善解怨仇的患者037

16	开路老人养生之道	039
17	蟾蜍与大海龟	041
18	学诚恳是真功德	044
19	因祸得福修慧命	047
20	体悟生命的奥妙	049
21	用慈施悲发挥良能	052
22	慈济委员遭抢记	055
23	放大心量，观照无常	058
24	心宽一寸，路让一步	060
25	宁静的道场	063
26	公修公得，婆修婆得	066
27	起心动念须谨慎	069
28	少女清道夫	072
29	尽心的爱	074
30	剑道家的故事	077
31	欢喜心，消业障	080
32	布施点灯，光明在望	082
33	傲慢心阻碍进步之路	084

- 34 觉性与肉心087
- 35 心如顽童不理他089
- 36 珍惜因缘，把握现在092
- 37 最愚痴的人094
- 38 自我的障碍是关键098
- 39 日月王子的故事101
- 40 善护心念，不造恶因105
- 41 最有价值的人生107
- 42 老先生的七十五万元109
- 43 小孙子当老师111
- 44 佛陀与调象师113
- 45 来不及115
- 46 哑巴和尚掘井解旱灾117
- 47 莫采花果鸟121
- 48 领会与实践真理123
- 49 善用身体零件125
- 50 一门深入智慧开126
- 51 老子的故事129

- 52 破除烦恼，以诚以正132
- 53 家有一老，如有一宝135
- 54 爱的循环137
- 55 天堂地狱弹指间139
- 56 超级软件141
- 57 灭除烦恼焰143
- 58 有余大欢喜145
- 59 从自己做起148
- 60 是“孝顺”，不是“养”151
- 61 赤子真心153
- 62 忍而无忍，修而无修155
- 63 与万物同窗157
- 64 大树发于毫芒159
- 65 当生命同台演出时161
- 66 家庭关系163
- 67 钱多情就薄166
- 68 一个心地，一亩田170
- 69 相识满天下，同行有几人？172

70	踏出爱的足迹	174
71	了生脱死	176
72	过秒关	178
73	将“众生”变为“人生”	180
74	等待静铭回来	184
75	“资深”稳定的力量	188
76	四十年因缘录	190
77	不执空与有	192
78	心灵的清洁剂	194
79	恭喜“法”财	197
80	捡石头的老荣民	199
81	怀念导师	201
82	“知道”与“懂得”	203
83	推拉之间	204
84	莫玩“感情游戏”	206
85	不要怕，有我在	208
86	缩小自己容纳别人	210
87	护正法与顾安危	212

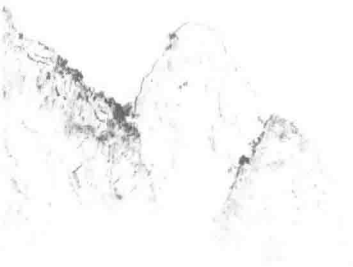
- 88 心如明镜214
- 89 教书与教人216
- 90 恒持愿心218
- 91 打开心门221
- 92 不要画饼要做饼223
- 93 一门必学的课程225
- 94 老人照料的“时间银行”228
- 95 菩萨必修的学分230
- 96 日本孝子感动天232
- 97 常保初心，精进如一236
- 98 佛法不远求238

I* 原谅无法原谅的人

原谅别人是美德，原谅自己是损德，人常拿出很多理由来原谅自己，对别人却是以严格责备的眼光来对待。

过去有一位盘珪大师，用佛陀的教理来教导众生，《法华经》云：“一雨所及，润泽群生。”普天之下的大树小草，就看它的根机是否能够接受，道理虽然好，若是不对根机依然无法接受。他平时带领弟子修行，打禅七时，除了常住弟子之外，也有外来的人，大家希望在禅七期间能够开悟取证，所以都很用功。

就在禅七期间有人遗失东西，查证的结果，是他的弟子所偷。常住们都不肯原谅这位有窃盗行为的人，因为他们怕外来的人有所误会。有人建议立刻开除这个偷窃者，但是大师并没有立即行动，只说他知道了，而犯了窃盗的弟子并未受到处罚。

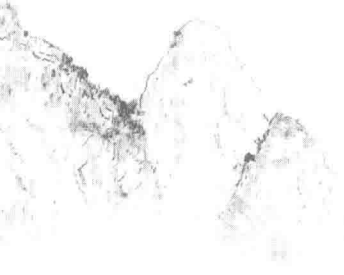


另外一次法会，来参加的人又遗失了东西，一追究下来仍是上次那个人，他无法改掉不好的习气。这次常住众愤慨地联合外面的护法向大师抗议，希望他能够重视这件事情，开除这位弟子。大师还是将抗议书收起来，没有采取任何的行动。又过了一段时间，常住众丢了东西，同样还是这个人所为，这时候大家已经忍无可忍了，大家向大师表示，要是师父不肯开除这位弟子，大家只好离开这个道场，这已经是最严重的抗议。

盘珪大师不动声色平静地向弟子们说：“诸位，你们大家事理分明，我每天所讲的教法你们都接受了，知道守持善法，戒除恶法，你们已经懂事了，既然能持能守，不论你们到了哪一个道场都可以安心修行。至于这位犯窃盗的人就是因为不懂事，所以一犯再犯，他不觉知自己犯了错误，无法改掉不好的习气，我要是不要他，还有谁会要他呢？你们既然那么讨厌他，可以离开他，你们到什么样的道场都可以修行，我还是要好好地教导他。”这位惯窃弟子听了泪流满面，从这一刻开始，他的眼泪洗去窃盗的心念，痛改前非，从此专心清净修行，日后并且传接盘珪大师的

教法。

大多数的人都只知道保护自己，而不知道发挥爱心。我常说，我们要原谅别人无法原谅的人，要去爱别人无法爱的人，就是这个道理。别人不肯爱的人真是可怜，无法取得别人原谅的人也很可悲。我们若是放纵心念，迷失原来的本性，无法发挥慈悲的爱心，这也是放荡啊！



2* 提得起，放得下

老子说：“吾所以有大患者，为吾有身。”人生最痛苦的事，哪一样不是直接、间接由这个身躯引起的呢？有了身体便有接触外界的纷扰；有了身体就有内在的痛苦。身心的造作招来了一切的业，结了一切的果，也惹来无数的烦恼。然而人的躯壳事实上只不过像污泥、像肮脏的垃圾罢了！但是，人往往为了这个身体，在日常生活中计较造业，这就是老子所说的“吾所以有大患者，为吾有身”的涵义。

有时我们看到健健康康、活活泼泼的人，能感觉到他的人生过得很快乐、幸福。若是看到在生死边缘挣扎、求生不得、求死不能的人，而他的眷属又是一脸无奈，浑无一点亲属之情，我们便不禁要问：人间情在何处？快乐又在何处？



我们若要修得解脱自在，便得利用身体做“载道器”，因一切的功德都得由身躯做起。若懂得利用这个身躯，此身就是功德的聚集所，可通往涅槃之道；反之，那它就是造业的根源。

日常生活是我们利用身躯修行学道的好时机，修行不是向外攀求，而是要从自身做起，好比一个人掉入污泥中，爬起来后，他可以到清水池中洗净，若不肯清洗，这是他自己本身的过错，不是清水的过失。而我们凡夫通身都是烦恼，这些烦恼唯有借助佛陀的教育和佛法的修炼，才能洗涤干净。

若不好好修学，不依照佛陀所教育的方法来修养，最后这个身躯坏了，于法也一无所得，这哪是佛法之过呢？所以说，一切要由自身做起。纵然外面有救命的良医，有最崇高的教法，但若不去亲近，不肯接受，不发挥载道的功能，人身将永远像是一辆烂车、一团垃圾而已！这个身躯也成为人生的一大祸患。

我们平时就应训练自己“提得起、放得下”的功夫，甚至要能置生死于度外，心中若有所贪恋，生死舍报之时