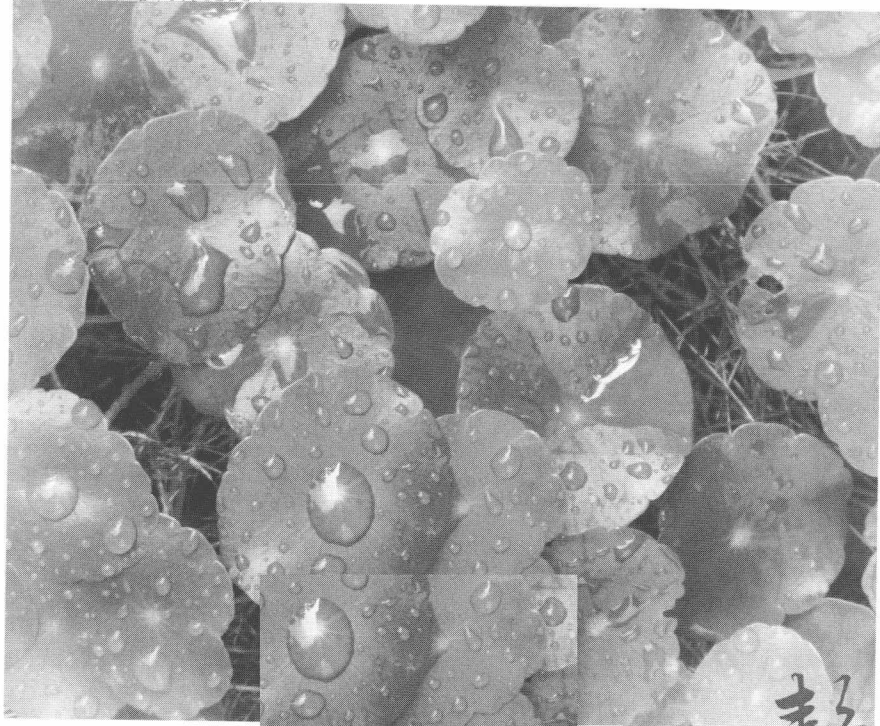




靜思語的
智慧人生

余方・徐荷・林慈盈
輯錄



靜思語的
智慧人生

余方・徐荷・林慈盈
輯錄

國家圖書館出版品預行編目資料

靜思語的智慧人生／余方、徐荷、林慈盈輯錄。

-- 第一版。-- 臺北市：天下遠見，2009.05

面：公分。--（社會人文：284）

ISBN 978-986-216-330-6（平裝）

1. 佛教說法 2. 佛教教化法

225.4

98006947



社會人文 284

靜思語的智慧人生

《靜思語》作者／證嚴法師

輯錄／余方、徐荷、林慈盈

出版策劃／林幸惠

企畫編輯／羅月美

封面字協力／李欣元

資料提供／慈濟基金會

人文館編輯總監／余宜芳

系列主編／吳佩穎

責任編輯／吳佩穎

封面設計／質了 innate（特約）

版型設計／李健邦

出版者

天下遠見出版股份有限公司

創辦人／高希均、王力行

遠見·天下文化·事業群 董事長／高希均

事業群發行人／CEO／王力行

出版事業部總編輯／許耀雲

版權暨國際合作開發協理／張茂芸

法律顧問／理律法律事務所陳長文律師 著作權顧問／魏啟翔律師

地址／台北市104松江路93巷1號2樓

讀者服務專線／(02) 2662-0012

電子郵件信箱／cwpc@cwgv.com.tw

直接郵撥帳號／1326703-6號 天下遠見出版股份有限公司

靜思人文志業股份有限公司

地址：台北市忠孝東路三段217巷7弄19號

電話：02-2898-9888 傳真：02-2898-9889

劃撥帳號：18469229 戶名：靜思人文志業股份有限公司

網址：www.jingsi.com.tw

電腦排版、製版／立全電腦印前排版有限公司

印刷廠／崇寶彩藝印刷股份有限公司

裝訂廠／晨捷印製股份有限公司

登記證／局版台業字第2517號

總經銷／大和書報圖書股份有限公司 電話／(02)8990-2588

出版日期／2009年4月30日第一版第1次印行

定價／250元

ISBN：978-986-216-330-6

書號：GB284



天下文化書坊 <http://www.bookzone.com.tw>

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

※本書僅代表作者言論，不代表本社立場

編者的話 1

以德為品

人性的苦	5
互助即菩薩	8
覺有情	10
理直氣和	12
活出人生的快樂	14
清淨的大愛	16
善用財富	19
最幸福的人生	21
自我要求	23
轉煩惱為智慧	25
心存祝福	27
重視心靈溝通	29
對子女放心	31
為孩子種福	35
早起練心	38
心正自在	41

以善為寶

修福修慧

懺悔

下定決心

智信與迷信

去貪就簡

自覺與自性

信心、毅力、勇氣

勇於承擔

以他人為鑑

人有無限可能

一言為重

人生的創造者

發恆常心

天堂和地獄

佛陀的教育

保持開朗的心念

智慧與聰明

心量開闊

9 8 8 8 8 7 7 7 6
0 7 5 3 0 7 4 1 9

6 6 6 5 5 5 5 4 4
6 3 0 8 6 3 7 4

有心有福	9
心無怖畏	9
有即煩惱	5
時日莫空過	8
愛與幸福	1
惜物愛物	0
慈悲的法喜	2
歡喜心	0
愛心與耐心	9
知足的人	1
大智若愚	1
做人的開始	1
感恩父母與眾生	9
重業輕受	1
執著的困境	2
寬諒和樂面對業力	5
讓生命發光	1
感恩的人文	2
至誠的愛心	8
大愛齊心	3

以善為寶

修福修慧

懺悔

下定決心

智信與迷信

去貪就簡

自覺與自性

信心、毅力、勇氣

勇於承擔

以他人為鑑

4
4

4
7

5
0

5
3

5
6

5
8

6
0

6
3

6
6

人有無限可能

一言為重

人生的創造者

發恆常心

天堂和地獄

佛陀的教育

保持開朗的心念

智慧與聰明

心量開闊

6
9

7
1

7
4

7
7

8
0

8
3

8
5

8
7

9
0

以病為師

生命力的春天	1
心寬就是福	4
也是一種福氣	4
赤裸裸地來去	8
看輕病痛	5
痛苦換成痛快	5
自造福田	7
菩薩的恆常心	6
愛無分別	6
化小愛為大愛	3
人生終有聚散	6
為眾生求安樂	9
慧命永存	7
愛最有價值	3
及時伸出援手	7
在醫院修行	7
發揮良知良能	9

編者的話

《靜思語》輯錄自證嚴法師平日向弟子、慈濟會員或社會大眾的開示及談話，至今已出版二十年，總共翻譯及出版了十多種語言。這些年來，所發散出的正面力量，已無遠弗屆地，深深影響地球的東西兩方社會。

證嚴法師的《靜思語》簡短易懂，但往往正中人心，讓讀者在隨喜的翻閱中，對種種現實人生的困境豁然開朗，深刻體悟生命真諦，從而認真地活在當下，發揮本性的善與美。

世上有千百樣的人，更有形形色色不同的人生境遇，人人想法不同，但遇到困

境時，同樣躊躇煩惱。往往事情不僅難以收拾，自己受到傷害，還會帶給別人困擾，進而影響家庭與社會的祥和氣氛。

曾經有位新聞女主播，很容易就失控發怒。有一次，主管責備她所播報的新聞未經查證，她氣憤難平，不只認為主管小題大作，也很想找告狀的同仁理論。回到座位後，她看到桌上的《靜思語》，隨手翻了一下，正好翻到書中的一句話：「若有人扯後腿，要心存感恩，沒有人扯，就練不出腿勁。」她當下大悟，心情平靜下來，不再責怪別人。從此她對每則播報的新聞，都小心謹慎，一定再次追蹤、查證，後來果然得到更多觀眾的信任，成為極受歡迎的名主播。

「一粒細沙就扎到腳，一顆小石子就扎到心，面對事情當然就無法擔當。」這句話影響了一位新任的工程師，他在會議上與人起爭執，正想憤而離席，湊巧低頭時看到《靜思語》中的這句話。於是，他靜靜坐下來，換另一種心情與人溝通，事情居然格外順利了。從此，他隨身攜帶《靜思語》。

一位因丈夫外遇而精神瀕臨崩潰的女子，偶然間在書店裡翻讀到《靜思語》中

的一句話：「欲改變別人，先改變自己。」於是她轉移焦點，不再緊迫盯人的每天盯住丈夫行動，化小愛為大愛，轉而去醫院當志工。當她看到許多在生死邊緣擔憂的病患，終於知道自己的苦，並不是最苦的，逐漸放下了自己的煩惱。

除了以上的例子，在臺灣及世界的許多角落，我們看到一個又一個因《靜思語》而改變的真實人生故事；《靜思語》可說已深植在人們生命的底層，它是生命的經典，是人生必備之書。

本書從千百則故事中，一二篩選、討論，輯錄了七十餘則真實的人生故事，每一則都是慈濟人以具體行動活出《靜思語》的深刻見證，他們動人的智慧人生，肯定會觸動每一位讀者的心弦，從中得到生命的啟發。

以德為品

【人性的苦】

人的身體有殘缺不算苦，人性的殘缺才是真正的苦。

因為世間的災難禍害，大都是由手腳完好，但心靈殘缺的人所造成的。

《靜思語》

第一集

曾經，在黑暗的世界中，每一分、每一秒都是煎熬；曾經，他認為全世界都遺棄他，他的未來沒有盼望，他的人生只能停留在自怨自艾的牢籠裡。但現在，全盲的程恆生以一曲「望春風」小提琴表演，讓全場所有師兄、師姊及環保志工們，聽得如癡如醉，欲罷不能。

是什麼力量，讓他從沉沉黑暗步向心靈光明？

比起天生盲者從未體會過光明的滋味，落差的感覺可能沒那麼痛苦。原本視力健康的程恆生在罹患貝塞特氏症後，雙眼視力近乎全盲，心理上的落差與痛苦極大。他萬念俱灰，整天躲在家中，自殺的念頭一再出現，常常讓媽媽傷心掉淚、擔心受怕。但因為母親的愛與無私的付出，讓他深深體悟到，除非自己站起來，勇敢走出去，沒有人可以幫助他。而如果始終不能克服悲傷與憤怒，他失去的，將不只是自己未來的人生，連母親的快樂晚年也一併剝奪了。

一念之間，程恆生立志行善、行孝。他勇敢地说：「我必須從『心』開始照顧好自己，只要把『心』安住在環保站，不讓病魔主宰我的身體，用堅持、運動、毅力，加上勇氣，每個月都能來做環保。不讓我的『心』產生土石流，媽媽自然不再為我傷心流淚。」

他不但改變自己的人生，更發願以自己的故事影響別人，讓更多學子、老菩薩、小菩薩深深體悟到行善、行孝的重要性。而他的母親原本在婚姻中愁苦數十年，對父親怨恨極深，也在他一路陪著媽媽，以證嚴上人的法啟動她的歡喜心，終於讓父母

化解惡緣，照顧父親到圓滿人生。

「身殘心不殘」、「眼盲心不盲」，這些上人的鼓勵，讓程恆生的每次分享，總使許多人感動落淚，因而感恩自己擁有一個健康的好身體、好眼力、好體力，還可以在環保道場修心養性，為地球付出，何其幸福！幫助他堅持下去的最大力量，就是時時刻刻以上人的開示惕勵自己：「人生最大的錯誤，就是放棄自己！」「人生不怕慢，只怕站在原地不動！」

【互助即菩薩】

好事，需要你、我、他共同來成就。

所以，不要有你、我、他的成見。

《靜思語》 第二集

有一次證嚴上人到屏東，適逢發放日，就順道去看當地的發放情形。

當天，有一部改裝的三輪板車，緩緩地由遠而近駛向分會。用力踩車的是一位眼盲的老先生，手握著車把，坐在他身旁的則是一位眼睛正常但手腳畸型的老婆婆，她指揮著眼盲的老先生踩車，板車上還載著另一位既盲又聾的老先生。

這輛三輪板車駛到慈濟分會門口便停了下來，坐在後座的老先生問：「怎麼停

下來了呢？」另一人大聲地回答他：「因為已經到了分會。」

兩個殘障老人加起來，可說已成為一個健康的人，但是，為什麼還要搭載另一個殘障的老人呢？

老婆婆回答大家的疑問：「他又盲又聾，如果不載他、讓他自己走，萬一出了一禍，怎麼辦？」

他們三人把原本殘缺的圖片，拼成一幅完美的圖畫；把身體的功能發揮得淋漓盡致，非但四肢健全，同時心眼明亮。這種殘缺中的完美，最令人感動。