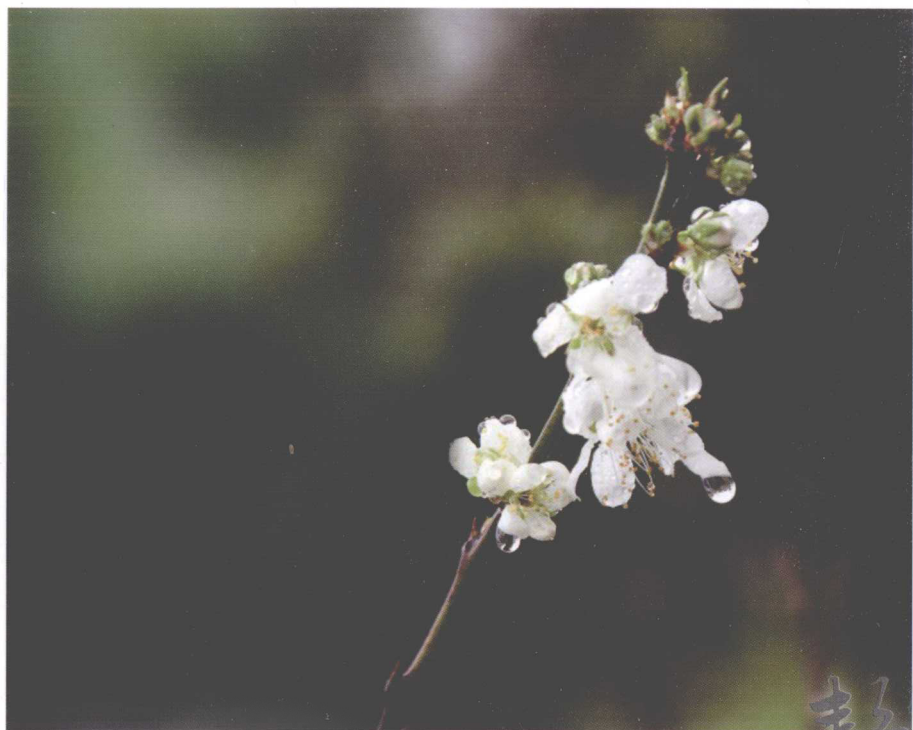




靜思語的
富足人生

摘錄 證嚴上人《靜思語》

徐荷·林慈盈 輯錄



静思语的
富足人生

摘录 证严上人《静思语》

徐荷·林慈盈 辑录

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

静思语的富足人生/徐荷,林慈盈辑录. —上海:复旦大学出版社,2011.1

(证严上人作品系列)

ISBN 978-7-309-07365-2

I. 静… 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113412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/>

台湾静思书轩:<http://www.jingsi.com.tw/>

苏州静思书轩:<http://www.jingsi.js.cn/>

版权所有 翻印必究

上海市版权局著作权合同登记号 图字:09-2010-381

静思语的富足人生

徐 荷 林慈盈 辑录

出品人/贺圣遂 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

上海浦东北联印刷厂

开本 890×1240 1/32 印张 5.375 字数 75 千

2011年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-07365-2/B·354

定价:18.00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

编者的话

在《静思语》第二集出版近二十年后,二〇〇九年,终于郑重出版了《静思语》第三集,将证严上人最近十年来的开示及讲演内容,摘录精华,编制成书,也立即得到了相当大的回响。

本书特别在千百则慈济人的生命故事中,拣选最为动人、最具启发性的篇章,呼应《静思语》第三集中的智慧法语,尤其在全球金融风暴席卷、台湾地区遭遇伤亡甚巨的八八风灾、世界不少国家天灾人祸频仍的此时,更多人承受着物质及心灵上的困乏,整个社会更加浮躁、忧惧不安。本书特别以此为主轴,希望从证严上人的法语及许多慈济人的实践中,让读者大众找到依归,享有富足的人生。

财务专家或经济学家教人创造物质的富有,但物

质富有的人都知道，钱不等于快乐，有一缺九、有十缺一，贪得而无法满足，反而让人的心灵更加空虚，永远处于贫穷状态。佛陀说：“入我门不贫，出我门不富。”证严上人教导大家的，正是如何追寻心灵富足的法门，快乐就在“知足、感恩、善解、包容”，懂得为人群付出、以爱投入，生命的价值提升了，也造就了更多的福缘。

在本书中，有六十余个真实的人生故事，主角面对的人生困境个个不同，有人遭遇病苦；有人情关难过；有人自幼孤苦无依，永远缺爱；有人只知沉迷赌博，穷困潦倒；有人误入歧途，自毁毁人；也有人永远追逐金钱，物质富裕，精神苦闷。不同的人生际遇，相同的是，他们浮浮沉沉的在人生道路上迷了途，却在证严上人的法语中，开悟人生的道理；更在参与慈济的志业后，找到生命的喜乐，印证了证严上人说的：“造福人群，就是富有自己。”

“心不难，事就不难；心不贫，人就富。”困境再多、再大，只要有心，还是能够活出丰美的人生。祝福全天下的人心灵富足、日日福安。

目 录

编者的话	1
------	---

长养慈悲

美善人间	3
做有用的人	5
转祸为福	7
把爱传出去	10
创造善的循环	12
有爱最幸福	15
培养美德	17
行善修福	20
善恶一念间	22

挥洒生命	24
能做就是福	26
积累福报	28
勤种福田	31
利益众生	33
无私付出最可贵	36
实践大爱	38

相互感恩

利人就是利己	43
慧命自己造	46
宽广的爱	48
福缘共聚	50
人间菩萨招生站	53
善用生命良能	55
善解包容	58
好喜布施	60
对自己负责	62

自度度人	65
助人之乐	67
体会生命意义	69
积善致福	72

学习耐性

欢喜付出	77
人生正道	80
勇于改过	82
甘愿做欢喜受	84
坚持与突破	87
愈挫愈勇	90
从苦难中精进	92
把困厄当考验	94
分秒不空过	96
离苦得福	99
爱与身教	101
体贴父母	103

成就大业	106
没有过不去的事	109
快乐的真谛	111
洗净心地	113

祥和无争

安贫乐道	119
发挥生命的力量	121
以爱走出伤痛	123
人生的方向	125
一切唯心造	127
美的生命乐章	129
心宽念纯	132
护持己心	134
能舍才能得	137
简单就是幸福	139
把握今生	142
活出智慧人生	145

转念	147
用爱宽恕	149
用智慧超越烦恼	152
心灵环保	155
看透生死	157
欢喜自在	160

【美善人间】

有爱心与奉献，就是美丽的人生。

——《静思语》第三集

在马来西亚的靠海小镇，林师兄和太太卖鱼为生，生意好的时候，收入甚丰，但是他并不快乐；直到一九九七年，在偶然的因缘下认识慈济，他开始定期捐款，更在五年前投入做环保。刚开始，太太无法接受先生常常放下鱼摊生意，出门参加慈济的活动，怨怒之下，竟开始以打麻将作消遣。

女儿受妈妈暴躁脾气影响，也常常跟着发脾气，不谅解父亲的作为，她形容当时家里就好像在硝烟弹雨中一样。林师兄决定先改变自己，进而改变家庭气氛；他每天投竹筒扑满发愿、对孩子说爱、对太太不断让步和时时感恩，且在家安装大爱电视台。

后来，只要他外出，太太就在家“偷看”大爱电视台，想了解慈济到底有何魅力？受节目潜移默化，慢慢地，林太太竟不再赌博，甚至愿意和先生一起到慈济做

志工。

其后，林师兄结束了卖鱼生意，转行当电台技术员，虽然收入少了八成，却更为心安。林太太表示，收看大爱电视台的节目，让她看到很多动人的故事，慢慢改变了她的人生观，开始懂得知足和感恩。现在林师兄参加慈诚培训，太太则是见习委员，一家和乐温馨。

“善用媒体力量，能迅速广泛地传播清流，净化人心。”证严上人欣慰于大爱电视台日日传播美善信息，也感恩慈济人出钱出力、用心付出，才能让社会祥和，处处有爱。

【做有用的人】

觉悟的人生，知道如何付出与造福。

——《静思语》第三集

佛陀说：“人有二十难。”虽然人生有许多难关，若能照顾好一念心，时时刻刻心不离法，有“法”对治就不难。

台中志工张居士，妈妈出生在书香世家，无奈丈夫不自爱，另外还讨了两个小老婆，不负家庭责任；他从小就跟着父母四处躲债，高中毕业即将入伍前夕，母亲又为父亲背债而坐牢，让他对父亲更是充满怨恨。由于牵挂母亲，又担心年幼的妹妹，他竟然铤而走险，成了逃兵；后来加入黑道，两度身陷囹圄。

大好青春都在黑暗中度过，直到三十六岁出狱后，他与母亲相依为命。但因求职不顺，心情一直很低落，常常不发一语，甚至有轻生的念头。母亲很为他担心，不知如何帮助儿子，于是求助于慈济志工。

了解这个家庭的苦境,慈济志工不只帮忙找房子、补贴房租,协助母子俩安身,也尽力照顾张居士母子的心理健康。

几年前,志工邀他们到东大园区参观慈济四十周年志业展,当时,张居士看到罹患多发性骨髓瘤末期的志工叶师姊,即使在生命尾声,仍然分秒不空过地付出,心中深受感动,他又亲眼见到慈济人连地上一张废纸都要捡起,他想,即使自己过去是对社会毫无用处的人,当下也能被慈济回收,改造成有用的人,于是开始陪妈妈投入慈济,担任环保志工。

心转,境就转。过去身心受困走不出来,如今母子俩都已受证慈济委员,生活虽不富裕,但心灵富足,做志工利益人群,也彻底转变了他们的人生。

【转祸为福】

人人付出一分爱，能转危机为生机，转祸为福。

——《静思语》第三集

“如果没有慈济，我的家庭可能早就破碎了！”哈波回想过往，有感而发地说。

曾经是个“不快乐”的人，整天愁容满面是哈波的招牌表情。他在美国海军服勤三十余年，和自己的母亲不相往来，也和同住的儿女吵吵闹闹过日子；就像许多美国人一样，无止境地追逐着物质生活。

幸而妻子林莉和他并不相同，在工作之余，她得空就往慈济跑，每次总是抱回一大堆慈济的刊物，放在家中桌上。

一次例行检查中，哈波被医师告知要做进一步检验，不料结果竟是末期的前列腺癌，这个晴天霹雳的打击像是将他判了“死刑”。

当时深感无助的哈波，某天在无意间，忽然拿起林

莉放在桌上的《静思语》及慈济刊物,本来只是无意识地翻阅,慢慢地,竟读懂了证严上人的开示,哈波深有所悟,他突然明白了人生的意义是什么,立即发了大愿,从此一头栽进环保志业,三年如一日,挑起“环保战士”的重责大任,真诚地付出大爱。

一边接受化学治疗的他,忍受着病痛,每天清晨三点,便穿着连身工作裤、雨靴,头戴眼镜、口罩,在成排的大型垃圾收集箱前,翻找可回收的东西。有一回,就在他聚精会神地翻箱“寻宝”时,一群警官带着警犬、拿枪指着,头上甚至有两架直升机呼呼作响!所幸他的车牌证明他的清白,他向警方高举双手:“我不是坏人,我是帮慈善单位收集废纸做环保。”

其后警方担心他的安危,屡查屡劝,但哈波仍坚持在那儿做资源回收。三年下来,警察开车查哨时,还不忘跟他打招呼,双方成了“好朋友”,还奉送他“纸盒环保专家”的尊号呢!

废纸盒每吨卖价在美金五十六至七十元之间,哈波就这么几千磅、几千磅地收集载运,累积了相当的数目护持慈济大爱电视台。如今,环保成了他最爱的运动;最让人感到不可思议的是,他的前列腺癌完全治