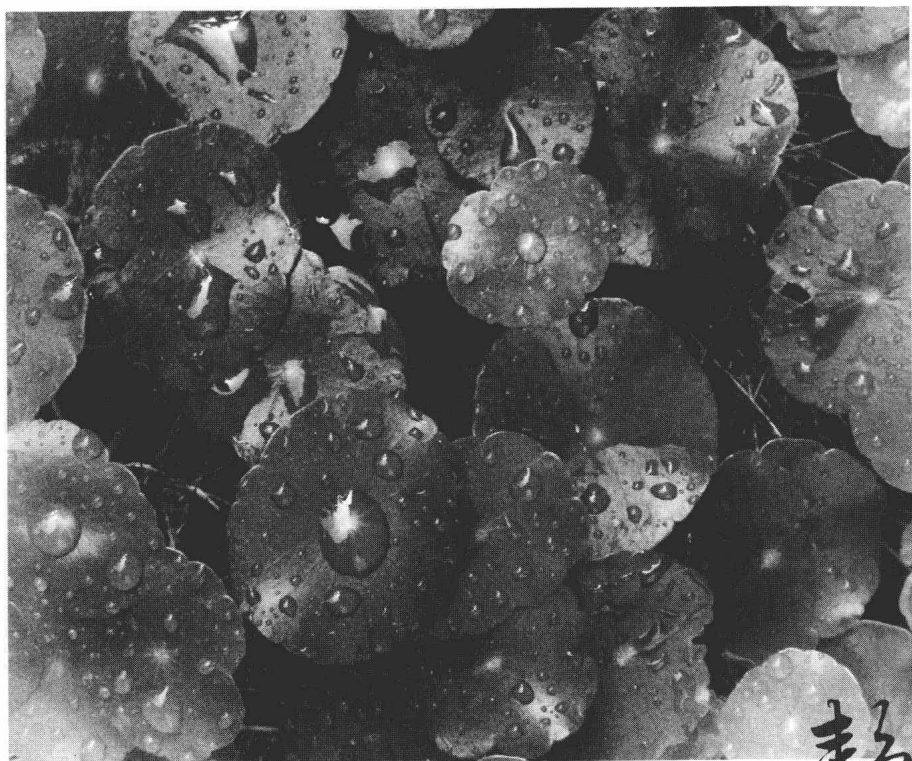




靜思語的
智慧人生

摘录 证严上人《静思语》
余方·徐荷·林慈盈 辑录

復旦大學出版社



靜思語的
智慧人生

摘錄 證嚴上人《靜思語》

余方·徐荷·林慈盈 輯錄

復旦大學出版社



图书在版编目(CIP)数据

静思语的智慧人生/余方,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 978-7-309-07267-9

I. 静… II. ①余…②徐…③林… 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085589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:09-2010-282

静思语的智慧人生

余方 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 5.625 字数 77千

2011年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-07267-9/B·346

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

《静思语》辑录自证严上人平日向弟子、慈济会员或社会大众的开示及谈话,至今已出版二十年,总共翻译及出版了十多种语言。这些年来,所散发出的正面力量,已无远弗届地,深深影响地球的东西两方社会。

证严上人的《静思语》简短易懂,但往往正中人心,让读者在随喜的翻阅中,对种种现实人生的困境豁然开朗,深刻体悟生命真谛,从而认真地活在当下,发挥本性的善与美。

世上有千百样的人,更有形形色色不同的人生境遇,人人想法不同,但遇到困境时,同样踌躇烦恼。往往事情不仅难以收拾,自己受到伤害,还会带给别人困扰,进而影响家庭与社会的祥和气氛。

曾经有位新闻女主播,很容易就失控发怒。有一

次,主管责备她所播报的新闻未经查证,她气愤难平,不只认为主管小题大做,也很想找告状的同仁理论。回到座位后,她看到桌上的《静思语》,随手翻了一下,正好翻到书中的一句话:“若有人扯后腿,要心存感恩,没有人扯,就练不出腿劲。”她当下大悟,心情平静下来,不再责怪别人。从此她对每则播报的新闻,都小心谨慎,一定再次追踪、查证,后来果然得到更多观众的信任,成为极受欢迎的名主播。

“一粒细沙就扎到脚,一颗小石子就扎到心,面对事情当然就无法担当。”这句话影响了一位新任的工程师,他在会议上与人起争执,正想愤而离席,凑巧低头时看到《静思语》中的这句话。于是,他静静坐下来,换另一种心情与人沟通,事情居然格外顺利了。从此,他随身携带《静思语》。

一位因丈夫外遇而精神濒临崩溃的女子,偶然间在书店里翻读到《静思语》中的一句话:“欲改变别人,先改变自己。”于是她转移焦点,不再紧迫盯人的每天盯住丈夫行动,化小爱为大爱,转而去医院当志工。当她看到许多在生死边缘担忧的病患,终于知道自己的苦,并不是最苦的,逐渐放下了自己的烦恼。

除了以上的例子,在台湾及世界的许多角落,我们看到一个又一个因《静思语》而改变的真实人生故事;《静思语》可说已深植在人们生命的底层,它是生命的经典,是人生必备之书。

本书从千百则故事中,一一筛选、讨论,辑录了七十余则真实的人生故事,每一则都是慈济人以具体行动活出《静思语》的深刻见证,他们动人的智慧人生,肯定会触动每一位读者的心弦,从中得到生命的启发。

目 录

编者的话	1
------	---

以德为品

人性的苦	3
互助即菩萨	6
觉有情	8
理直气和	10
活出人生的快乐	12
清净的大爱	14
善用财富	17
最幸福的人生	19
自我要求	21
转烦恼为智慧	23

心存祝福	25
重视心灵沟通	27
对子女放心	29
为孩子种福	32
早起练心	35
心正自在	37
修福修慧	39
忏悔	42
下定决心	44
智信与迷信	46
去贪就简	48
自觉与自性	50
信心、毅力、勇气	52
勇于承担	54
以他人为鉴	56

以善为宝

人有无限可能	61
一言为重	63

人生的创造者	65
发恒常心	67
天堂和地狱	70
佛陀的教育	72
保持开朗的心念	74
智慧与聪明	76
心量开阔	78
有心有福	80
心无怖畏	82
有即烦恼	85
时日莫空过	87
爱与幸福	89
惜物爱物	91
慈悲的法喜	93
欢喜心	95
爱心与耐心	98
知足的人	100
大智若愚	102
做人的开始	104
感恩父母与众生	106

重业轻受	108
执著的困境	110
宽谅和乐面对业力	112
让生命发光	114
感恩的人文	116
至诚的爱心	118
大爱齐心	121

以病为师

生命力的春天	125
心宽就是福	127
也是一种福气	129
赤裸裸地来去	131
看轻病痛	133
痛苦换成痛快	135
自造福田	137
菩萨的恒常心	140
爱无分别	142
化小爱为大爱	145

人生终有聚散	148
为众生求安乐	150
慧命永存	152
爱最有价值	154
及时伸出援手	156
在医院修行	158
发挥良知良能	160
附录：慈济语汇	163

【人性的苦】

人的身体有残缺不算苦，人性的残缺才是真正的苦。因为世间的灾难祸害，大都是由手脚完好，但心灵残缺的人所造成的。

——《静思语》第一集

曾经，在黑暗的世界中，每一分、每一秒都是煎熬；曾经，他认为全世界都遗弃他，他的未来没有盼望，他的人生只能停留在自怨自艾的牢笼里。但现在，全盲的程恒生以一曲“望春风”小提琴表演，让全场所有师兄、师妹及环保志工们，听得如痴如醉，欲罢不能。

是什么力量，让他从沉沉黑暗步向心灵光明？

比起天生盲者从未体会过光明的滋味，落差的感觉可能没那么痛苦。原本视力健康的程恒生在罹患贝塞特氏症后，双眼视力近乎全盲，心理上的落差与痛苦

极大。他万念俱灰,整天躲在家中,自杀的念头一再出现,常常让妈妈伤心掉泪、担心受怕。但因为母亲的爱与无私的付出,让他深深体悟到,除非自己站起来,勇敢走出去,没有人可以帮助他。而如果始终不能克服悲伤与愤怒,他失去的,将不只是自己未来的人生,连母亲的快乐晚年也一并剥夺了。

一念之间,程恒生立志行善、行孝。他勇敢地说:“我必须从‘心’开始照顾好自己,只要把‘心’安住在环保站,不让病魔主宰我的身体,用坚持、运动、毅力,加上勇气,每个月都能来做环保。不让我的‘心’产生土石流,妈妈自然不再为我伤心流泪。”

他不但改变自己的人生,更发愿以自己的故事影响别人,让更多学子、老菩萨、小菩萨深深体悟到行善、行孝的重要性。而他的母亲原本在婚姻中愁苦数十年,对父亲怨恨极深,也在他一路陪着妈妈,以证严上人的法启动她的欢喜心,终于让父母化解恶缘,照顾父亲到圆满人生。

“身残心不残”、“眼盲心不盲”,这些上人的鼓励,让程恒生的每次分享,总使许多人感动落泪,因而感恩自己拥有一个健康的好身体、好眼力、好体力,还可以

在环保道场修心养性,为地球付出,何其幸福!帮助他坚持下去的最大力量,就是时时刻刻以上人的开示惕励自己:“人生最大的错误,就是放弃自己!”“人生不怕慢,只怕站在原地不动!”

【互助即菩萨】

好事，需要你、我、他共同来成就。
所以，不要有你、我、他的成见。

——《静思语》第二集

有一次证严上人到屏东，适逢发放日，就顺道去看当地的发放情形。

当天，有一部改装的三轮板车，缓缓地由远而近驶向分会。用力踩车的是一位眼盲的老先生，手握着车把，坐在他身旁的则是一位眼睛正常但手脚畸型的老婆婆，她指挥着眼盲的老先生踩车，板车上还载着另一位既盲又聋的老先生。

这辆三轮板车驶到慈济分会门口便停了下来，坐在后座的老先生问：“怎么停下来了呢？”另一人大声地回答他：“因为已经到了分会。”

两个残障老人加起来，可说已成为一个健康的人，但是，为什么还要搭载另一个残障的老人呢？

老婆婆回答大家的疑问：“他又盲又聋，如果不载

他、让他自己走,万一出了车祸,怎么办?”

他们三人把原本残缺的图片,拼成一幅完美的图画;把身体的功能发挥得淋漓尽致,非但四肢健全,同时心眼明亮。这种残缺中的完美,最令人感动。