



心靈十境

——菩薩十地

严上人 讲述

何谓「菩萨」？

是否一定要能「飞天遁地」才是菩萨吗？

所谓「菩萨」，并不是指土雕木刻的形象，也不见得要飞天遁地；

真正的「菩萨」，

是不畏心劳身苦而能济世救人的。



心灵十境

证严上人
讲述

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵十境—菩萨十地/证严上人讲述. —上海:复旦大学出版社,2011.1

(证严上人作品系列)

ISBN 978-7-309-07323-2

I. 心… II. 证… III. 佛教-通俗读物 IV. B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第098885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:09-2010-401

心灵十境—菩萨十地

证严上人 讲述

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 5.5 字数 49 千

2011年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-07323-2/B·349

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

出版说明

《心灵十境》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“证严上人作品系列丛书”的简体字版,包括:静思语

系列、人生系列、佛典系列三大书系。《心灵十境》属于佛典系列，讲述成佛一定要经过“菩萨十地”的十个阶段，也是生活中，人格提升必经的十个层次。希望能给读者以启迪。

复旦大学出版社

二〇一〇年十月

自序

释证严

何谓“菩萨”？是否一定要能“飞天遁地”才是菩萨吗？

所谓“菩萨”，并不是指土雕木刻的形象，也不见得要飞天遁地；真正的“菩萨”，是不畏心劳身苦而能济世救人的人。

近这几年来，天灾人祸频传，如：最近因“圣婴现象”于中国及中南美洲……等国家，带来特大豪雨，造成世纪性异常严重的洪涝大灾害。我们可

深切体会到人生无常、国土危脆。还有去年(一九九八年)的“瑞伯”、“芭比丝”台风接连袭台,带给各地不少灾祸;还有大陆长江水患、中美洲各国受飓风重创……很感恩慈济人! 哪里有灾难,他们都会及时现前、尽心帮忙,发挥救人的良能,这就是菩萨。

有一句话说:“菩萨所缘,缘苦众生”。正因为世间多苦难,才需要人间菩萨;若没有苦难的众生,哪有菩萨呢? 一切都是相对的。所以,我们要好好爱惜自己的慧命、珍惜这分缘——能得人身,得闻佛法,应培养慈悲、行于菩萨道上。

佛陀告诉我们:“心净则土净”。一念之间,就能遍游十法界。是不是要成佛、当菩萨? 或是甘愿做凡夫、堕落三恶道? 都只在一念“心”啊!

当我们看到众生遭受苦难时，因不忍心而身体力行去帮助，这个时候就是菩萨。然而，普天之下人海众多，有多少人肯发菩萨心？其实，当菩萨一点都不难，只要有心，每个人都可以成为“人间活菩萨”。

菩萨道看似绵长、难行，但是如果能勤于植好“因”，结深好缘；我常说，只要缘深，不怕缘来得迟；只要找到路，就不怕路远。真正有心去走，再长远的路，都有到达的一天。因此，本书收录一九九〇年讲述之欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地及法云地等“菩萨十地”的内文，希望大家做一位能帮助人的“人间菩萨”，共为“净化人心”而努力；如此，则“人间净土”指日可期！

目录

第七地	远行地	0
第六地	现前地	9
第五地	难胜地	7
第四地	焰慧地	3
第三地	发光地	5
第二地	离垢地	1
第一地	欢喜地	3
自序		1
出版说明		1

编后语

第十地 法云地

第九地 善慧地

第八地 不动地

1	1	1	1
1	2	4	5
3	9	5	9

菩薩第一地

歡喜地

要做一位歡喜地菩薩，須具備什麼條件呢？
首先要培養歡喜心，也就是愛心、慈悲心。

学佛，一定要经过“菩萨十地”这十个阶段。“地”是基础的意思，第一个基础阶段就是“欢喜地”。要做一位欢喜地菩萨，须具备什么条件呢？

首先要培养欢喜心，也就是爱心、慈悲心；有了慈悲心，就愿意施舍。不管出力或是物质的布施，抑或以自己所体悟的道理去改变他人，都要从欢喜心和爱心开始，然后才能“舍得”，包括舍出金钱、物质与时间。如慈济四大志业能够成就，就是因为有许多的护持者能生欢喜心，才有今天的规模。

不过，当然不是保持三五日的欢喜付出，就算是欢喜地菩萨；而是要经过长时间来考验。不只是这一世，还有无数的来生来世，都要常常培养这份真诚的欢喜心。

勤修“戒、定、慧”

如何才能保持欢喜心？那就要先熄灭贪、瞋、痴。我们会有烦恼、情绪沉浮不定，都是由于不能满足而生起不欢喜的心念。人与人之间，常常会为了一些成见、分别心而产生不愉快。例如：对某个人起欢喜心时，不管对方有任何行为与要求，都会袒护他、为他说尽好话或答应他的要求，为他付出，甚至为他犯规、为他作歹……为什么呢？因为“喜欢”他呀！

相反地，若不喜欢某个人，就会对他心生怨恨。而纵然对方有很多优点与才华，只因为不喜欢他，就会百般挑剔或刻意忽略他，这就是一种怨憎心。怨憎会掩盖欢喜心，变成充满人我是非

之心；而这些成见，其实都是从自己的“心”念开始。

学佛说来简单，只有两个要素：就是勤快与殷勤，又称为精进；也就是要勤修“戒、定、慧”。做什么事情都能有殷勤之心，就会很欢喜而不怕辛苦；不怕苦，就能保持恒常心，不断地精进。

“戒”，就是守规矩、防非止恶的意思，防止我们的心起贪念，对人没有怨恨，心不要被无明所染，这都必须以戒作预防，不令三毒（贪、瞋、痴）侵犯我们的戒行。心中有戒，自然不贪，也不会轻易对他人发脾气；能以“平常心”和“欢喜心”待人，自然就不会生起分别与怨憎的心态。勤于守戒，我们的心就能“定”，而不会任意受到人与事的牵引，行事就能掌握正确的方向。

“正”为我们的行事准则，不偏袒或故意压制某一方，内心没有惊惶、没有挂碍，就会有充分的定力。若能如此，烦恼就能减少，智慧自能涌现。智慧与烦恼是对立的，烦恼增加一分，智慧就减少一分；就像“秤”一样，一边减轻了，另一边自然较重。

所以说，修行就是这么简单的事：只要在日常生活中，时时培养殷勤的心和欢喜心；有了欢喜心就没有烦恼，有了殷勤之心就不会懈怠，并且脚踏实地精进，就能恒持道心，进入菩萨的初地，也就是“欢喜地”。

曾经有人问我：“师父，我有个把月的时间都没有发脾气和起烦恼了，这样算是‘菩萨’了吗？”

行菩萨道不只是一个月，哪怕是十年、百年，