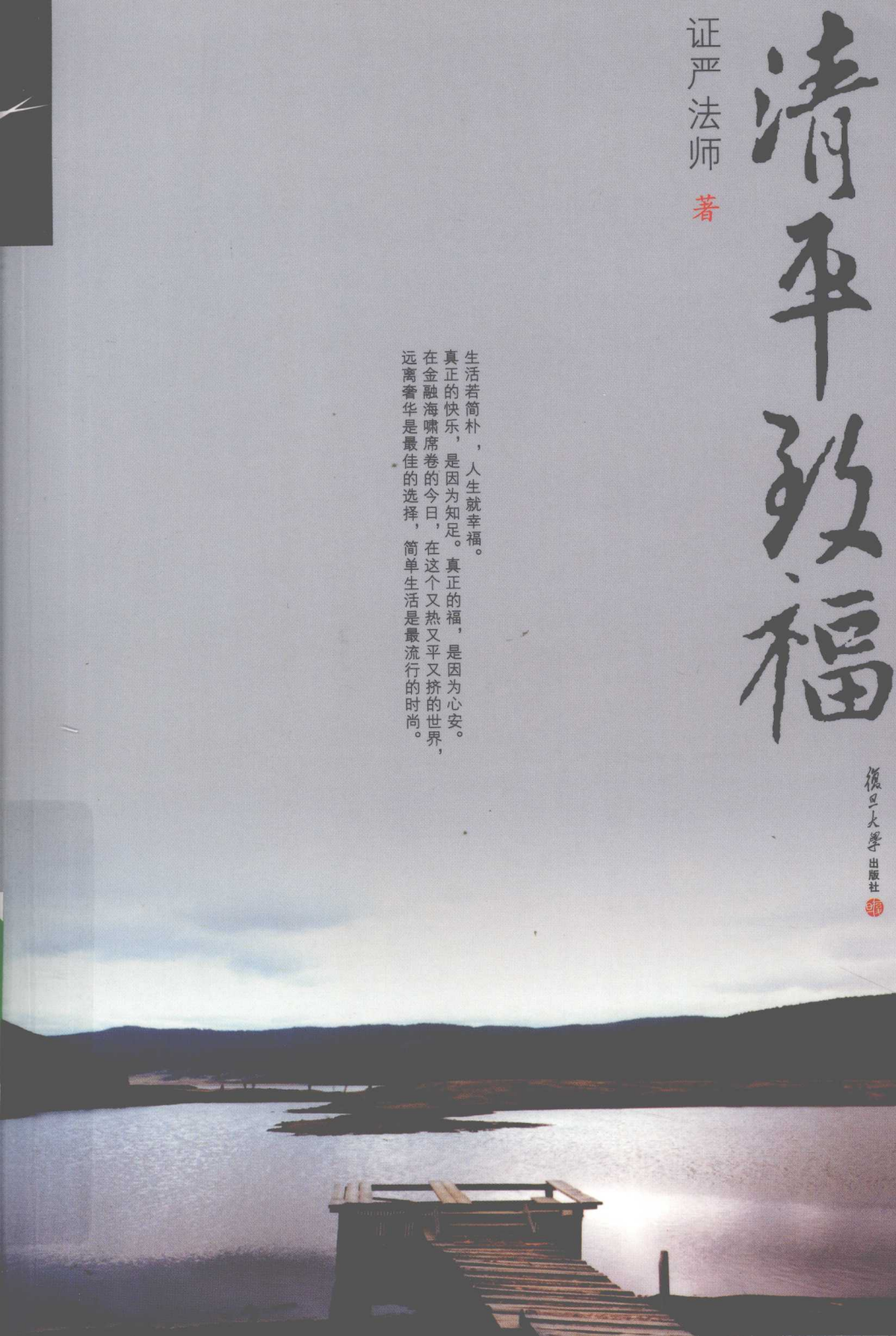


清平致福

证严法师 著

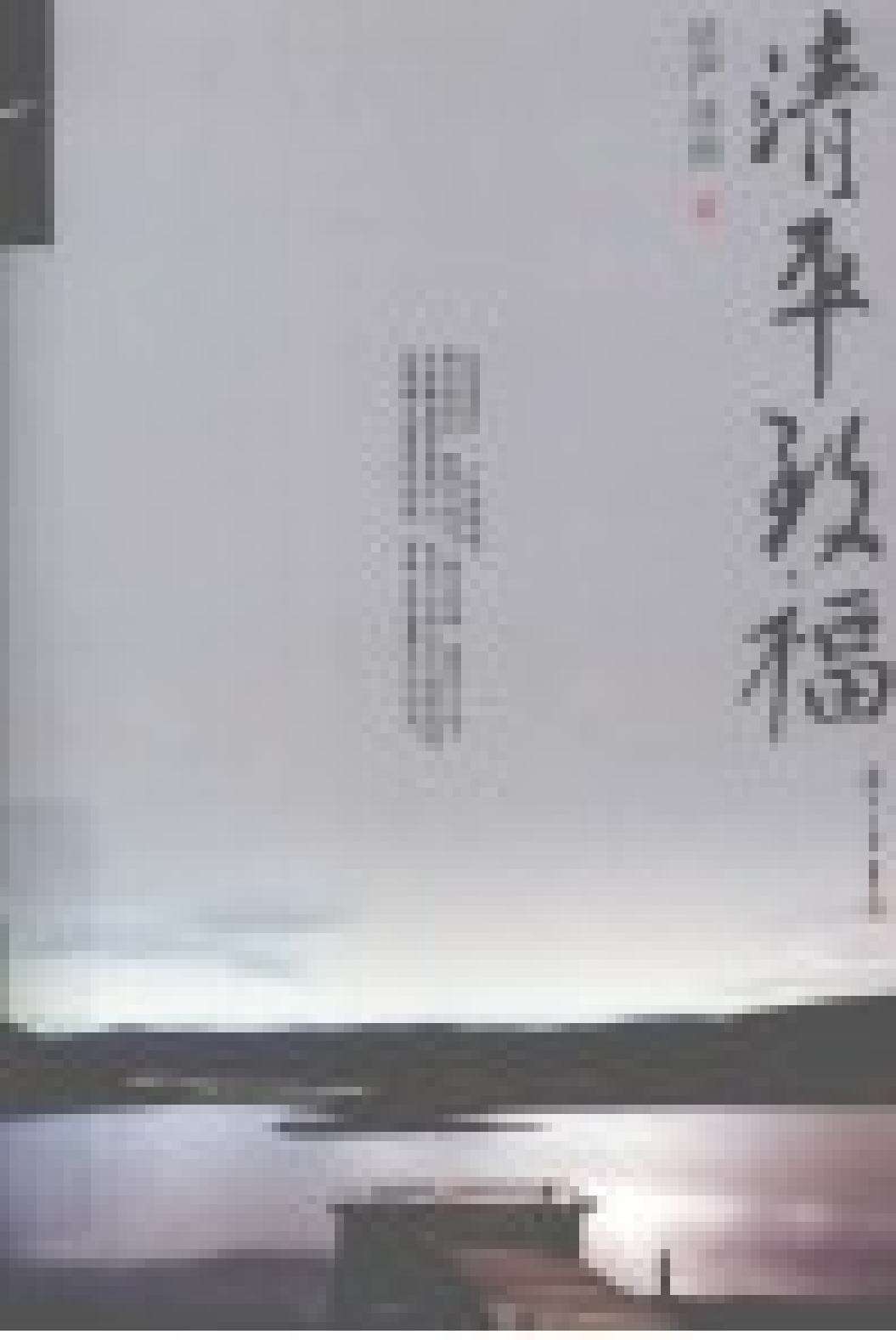
生活若简朴，人生就幸福。
真正的快乐，是因为知足。真正的福，是因为心安。
在金融海啸席卷的今日，在这个又热又平又挤的世界，
远离奢华是最佳的选择，简单生活是最流行的时尚。

复旦大学出版社



清平致福

清平致福



清平致福

图书在版编目(CIP)数据

清平致福/证严法师著. —上海:复旦大学出版社,2009.9

(证严法师最新作品系列)

ISBN 978-7-309-06528-2

I. 清… II. 证… III. 随笔-作品集-中国-当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030606 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://tw.tzuchi.org/>

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

清平致福

证严法师 著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65642857(门市零售)

86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 邵丹

出品人 贺圣遂

印刷 上海第二教育学院印刷厂

开本 890 × 1240 1/32

印张 7.25

字数 89 千

版次 2009 年 9 月第一版第一次印刷

印数 1—5 100

书号 ISBN 978-7-309-06528-2/I · 476

定价 20.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

编者的话

文 / 释德傅 吴佩颖

第一次看到“清平致福”这四个字,你想到的是什么? 平淡、清苦?为什么“清平”可以“致福”?在现代的社会,人人追求非富即贵,汲汲营营于满足各种欲望,为何要“清平”?现在提出这个理念其目的与对治的对象为何?

纵使我们现在所处的社会较过去富庶且文明,但这仍是相对的世界,语言于此也无可避免,我们必须对使用的语言有明确定义。

清平何义?

在了解“清平致福”的意涵前,首先,我们必须先了解“清平”二字的含意。清,是“清流”而非清苦;平,是平



淡、平安的生活。清平是以清淡平安的心灵，修心安分，勤俭务实。面对生活用清净的心，多造福。“清平”的定义，是必须相对于现代社会的“奢贵”而言，犹如天秤的两端——一边是“清平”（清淡、平安），另一边是“奢贵”（奢靡、华贵）；衡诸现今的社会，渐朝“奢贵”这一端倾斜，实令人忧心。

“奢贵”是人类过度发展物质文明的结果。人类的祖先早期因应环境的变化，四处迁徙，历经百万年，才落脚五大洲，发展各式文明。今日在网际网络的日趋成熟与全球化的浪潮下，经济活动以倍数成长，大大改变了人们的生活形态；过去百万年的发展，相较于现今的进步，不过一瞬；如此快速进步的代价，是消耗过多自然资源，人与自然环境已逐渐失去互动能力，只是一味地掘取、耗用，“奢贵”的心态在此间，更是表露无遗。

过去物资缺乏年代的人们，没有“奢贵”的条件，少欲清心，多了一分简单与质朴。如今我们比过去丰足，欲望不断地在满足后再生，难免有了“奢贵”的作为与念头，“清平”正可用以对治。

“清平”是一种 lifestyle

“清平”除了对治义,将之放在现今的社会,更是未来理想 lifestyle 的展现。网络的兴起,虚拟世界的社群组织正开始集结、影响每一个人的思维与生活习惯,我们可以从博客的蓬勃发展、网络购物消费等现象,察觉这个世界正在改变,这是十八世纪工业革命以来,力道最为强劲的巨变,我们身处其中,必须有所对应。

未来是一个信息多元且庞杂的社会,计算机帮人类运算解决问题,却也创造出更多的复杂,例如因行销而造成的过度包装,反过来迷惑了人们的消费行为,而造成不必要的浪费。现代人的食衣住行育乐,生活种种,充满各式选择与需求;“如何生活”,已成了一种需要学习的新“技能”,必须有一套清晰且明确的思想理路,才能活得健康,活出个人特色。

如能将“清平”思想落实为一种 lifestyle、一种社群意识、一种新的时尚生活,一如证严上人在本书的实



践,以清流归朴为生活中心,时时刻刻保持头脑清醒,这将是勇于接受创意的、再生的、活力的 lifestyle。

所以简单的、永续的“清平思想”,不是贫苦、空乏的生活,而是从“心”开始的“俭约朴实”生活态度;解决物质富裕而心灵赤贫,得以与自然契合,并找到一种新的互动平衡——自然环境、团体伦理、生活品位等——多面向的观照。

古老智慧的价值观

“清平”思想也是一种价值观,我们可以在祖先留下来的智慧语录中读到,不论是《论语》里的颜回箪食瓢饮,还是陶渊明《五柳先生传》的自足自得,所追求的都是内心的平静,纵使处乱世而能有所持,“无入而不自得”。此一价值观的内在理念核心为“清流时尚”,外显对治方法则是“远离奢华”;而对于财富的追求,只要我们守持正道,清平思想于此无碍。

尤其我们正面临着与生活密切相关的气温攀升、缺水、缺粮,不得不让人正视攸关生存的问题,并寻求

化解危机的途径；因此，将生活回归原味自然，让心不随欲望奔驰，在在指向应从远离奢华开始。

上人在本书之始，揭发现代社会生活方式的浪费，一味地追求享乐，殊不知真正的快乐，是来自于“知足”，生活简单也可以获致喜乐与轻安；倘若人人都能从个己生活做起，哪怕一个俭省的动作，或是打消一分花费的意念，都会如滴水涟漪般地产生善的效应，甚至对大环境造成影响。

综观现今的社会，多少人受“有一缺九”的欲望所惑——为了“补缺”而展开无止境的追逐；然而终其一生，究竟是否真正满足？上人也指出，贫者深受物资匮乏所苦，富者却因精神空虚所恼；若富者都能济助贫者，运用既有的财富发挥大爱，不但能救人又能带动他人，这可说是社会之福。

致福就是安顿身心灵

一般生活在物资不虞匮乏处的人，难以感受与想



象惊世灾难下的人们如何度日，乃至与个己生活的关联性。上人常常提醒大家，必须心存戒慎虔诚、居安思危；究竟明天先到，还是无常先到？人人是否能安然度过每一天？何况我们都是生活在地球村的生命共同体，大地资源哪有永远取之不竭，用之不尽呢？在日常生活中，力行简约与珍惜资源，益显分外重要。

从本书“你可以这样做”，可了解上人倡导回归原味自然的生活，如何简化复杂的生活需求、勤用双手良能；如何减少垃圾、减少浪费，以及省水、省电、省纸；在工作场域，少酒食与应酬；如何减去烦恼是非、少忧郁、多助人；从力行减碳，乃至食衣住行，如何从少食获致身心健康、简单素朴等，实质体现远离奢华之易，让克己复礼清流蔚为时尚。

“你还可以这样做”，则是上项的延伸与小妙方；“生活的智慧”则集合各种生活巧思；“环保小百科”则是补充书中提到的相关概念，裨益读者明了。

此外，从书中可见上人举出诸多实例，其中不乏小人物却恒持大愿力，迄今仍力行不辍者；这些图像多有

影音却苦无平面影像,或是由于虽有图照,但是影像不明等因素,无法逐一呈现,不免有惋惜之处,然而尽可能让选用图片以展现文意为取向。

最重要的还是上人在生活哲学方面的引领,让人感受在实践上,其实并不困难。

当我们愿意调整生活的步调,可能会惊喜地发现——只要在生活中稍事用心,就唾手可得那份简单、优雅的安适与幸福;从“远离奢华”到“清流时尚”,不论出世、入世,都可以为我们带来身心灵富足,就是致福。

目 录

编者的话 1

上 编 远离奢华

第一章 原味自然

日出而做,日落而息 10

少使用空调,多适应自然 16

用尿布、哺母乳 20

少沉迷计算机,多与人相处 25

第二章 双手万能

多煮饭,少外食 32

洗碗筷,少制造垃圾 36



- 多用手洗衣,少用洗衣机 40
- 多走路、骑单车,少骑机车、开车 43

第三章 节约勤劳

- 少浪费,多惜资源 50
- 少汰旧换新,多选耐用物品 55
- 废物利用 59
- 省水、省纸 65
- 随身三宝,购物袋 70

第四章 简单为上

- 勤快工作,少酒食应酬 77
- 简化复杂的生活需求 81
- 减去烦恼是非,少忧郁 86

少点花用,助人乐无穷 92

第五章 克己复礼

克己——克勤、克俭、克难 103

复礼——守戒律、守规则、守礼节 105

下编 清流时尚

第六章 从心出发

心室效应 123

碳平衡、心平衡 129

减碳从足下做起 134

身心健康与富贵 139



第七章 食/心素食仪

少食 145

心素食仪 154

第八章 衣/简单素朴

简单、素朴 161

不追求名牌、流行 167

价钱是虚的,价值才是实的 172

第九章 住/心宽屋宽

放弃铜墙铁壁的豪宅 180

屋宽不如心宽 186

窄屋生活 191

第十章 行/节能减碳

走路、走楼梯 199

骑脚踏车 203

少开车——搭乘大众交通工具、行车共乘 208

上
编

远离奢华

提供 / 意念数位科技股
份有限公司

