

齋 後語

证严法师 著

佛性如明月，凡夫心如水；水静而月明，水动而月破。



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

齋 後語

证严法师 著



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

斋后语/证严法师著. —南京:江苏人民出版社, 2009. 8
(静思文化)

ISBN 978-7-214-05783-9

I. 斋... II. 证... III. 佛教—人生哲学 IV. B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 103005 号

出 版 人 刘健屏
出版统筹 刘 卫
策划编辑 杨建平
装帧设计 黄 炜

书 名 斋后语
著 者 证严法师
责任编辑 包建明
责任监制 王列丹
出版发行 江苏人民出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 者 扬州鑫华印刷有限公司
开 本 880×1 230 毫米 1/32
印 张 4.75 插页 4
印 数 1-6 000 册
字 数 80 千字
版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05783-9
定 价 13.00 元
(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)



出版说明

证严法师是台湾著名僧人和社会慈善家，他于1966年创办了佛教慈济慈善事业基金会。四十多年来，证严法师与其弟子，奉行一日不做、一日不食、自立清修的生活，并以出世的精神，积极投入入世的社会救助工作。

1991年大陆华中、华东地区发生大水灾，证严法师发起了对受灾同胞的赈灾活动。从粮食、谷种、衣被、慰问金的援助到房屋、学校、敬老院、福利院、海堤、集水窖的援建，乃至文化交流、骨髓捐赠等等，只要力量所及，慈济人无不全力以赴，其慈悲的足迹已遍布安徽、江苏、河南、湖南、广东、广西、云南、河北、江西、辽宁、青海、福建、湖北、浙江、贵州、甘肃、宁夏、四川、内蒙古、新疆等省、自治区。现在，援助工作仍在各地持续进行中，慈济人以“直接、重点、尊重、及时、务实”的原则，透过实践力行的力量，在一步一脚印中，深蕴着同为中国人的浓郁乡土情、同胞爱，亦传达出大爱的普世价值。

“净化人心”是证严法师一生的宏愿，其思想与著

作,对世人有着深刻的影响,法师的“人生系列”丛书自1989年在台湾出版以来,以深入浅出的智慧话语,解除了无数烦恼心灵的苦痛与焦躁,深受读者的喜爱。为了便于大陆读者了解和研究证严法师及其思想,我社经静思文化志业公司授权,独家出版了这套书的中文简体字本。

江苏人民出版社

2006年6月

目 录

【上篇】 人间苦相

地震	003
苦难的起源	005
五浊	009
生苦	013
一个弃婴的故事	015
老年悲歌	018
英雄最怕病来磨	021
死的迷思	025
冤家偏聚头	028
相爱常别离	030
奈何求不得	032
善用“色”	034

感“受”	038
相过心无痕	042
“行”在迁流造作中	045
谈心说“识”	050

【中篇】 明珠蒙尘

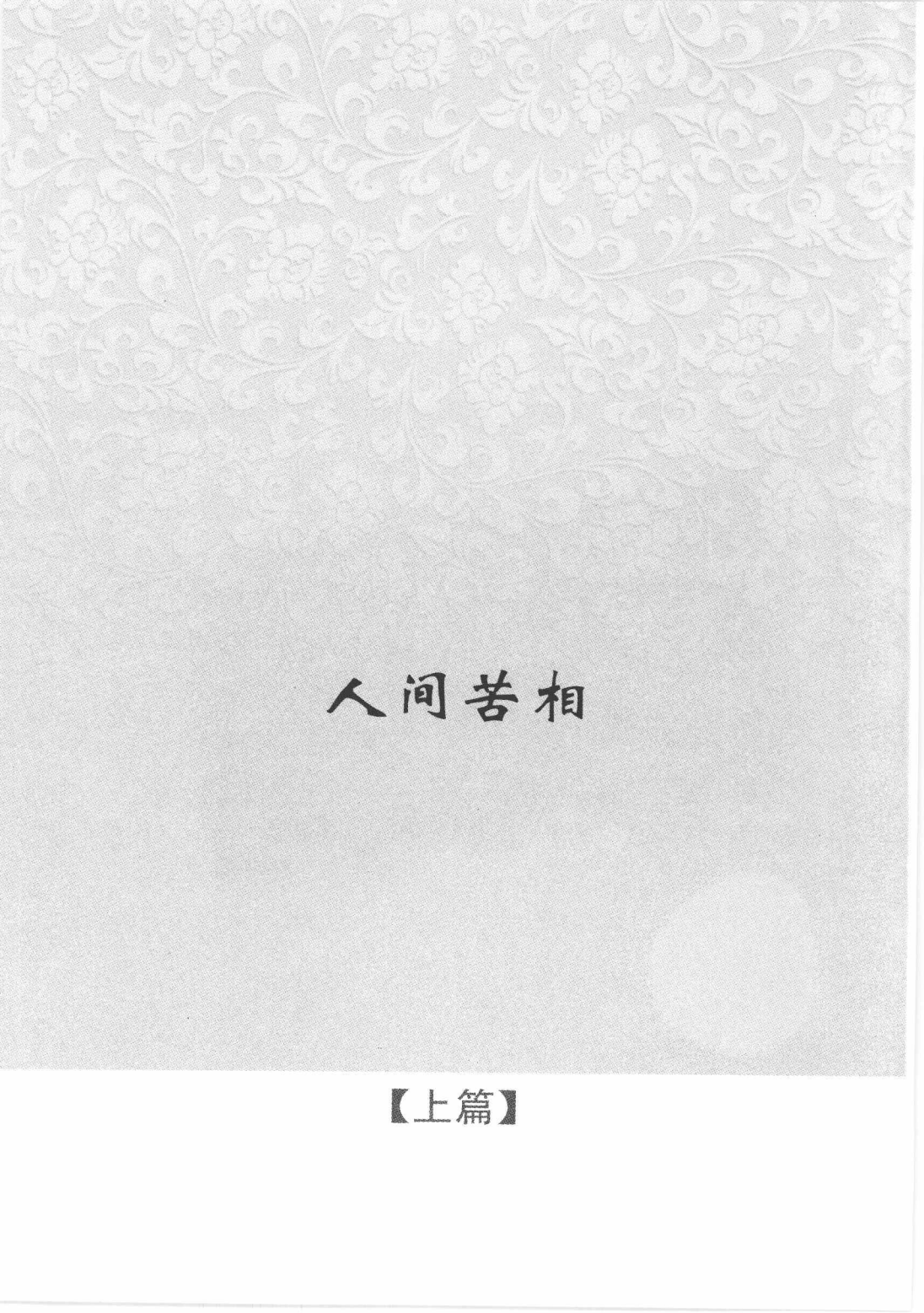
爱河与苦海	059
爱之欲其生	061
青少年问题的省思	063
缘与教	066
高尔夫精神	069
英雄何必气短	071
对“镜”说“境”	073
我怎么办	075
心灵的告白	076
揭开隐秘	080
迎向光明	082
烦恼向谁诉	084

回头便离死门关	088
洗净尘埃	090
浊水变清水	092
本地风光	094
菩萨的心	096
做人与成佛	097
一步难登天	099

【下篇】 尘尽光生

合抱之木发于毫芒	103
形直无不影端	105
人与事的约束	106
不灭的光芒	108
年轻、健康、贫穷	111
别让生命睡着	115
蜘蛛与蚕	117
手脑并用	119
职业与志业	121

最有成就感的人	123
植树者的精神	124
君子慎其独	125
心安的时刻	127
济贫与教富	130
名医与良医	131
凡夫与圣者	132
藉水见月	133
一心不二志	134
浊世清流	136
谁来成就我	138
随缘立足	139
静思再三	141



人间苦相

【上篇】



地 震

地块活动若得均衡，就不会碰撞；

人的气若能够“和顺”，就不会互相冲突。

地震是地壳的热能向外散发所造成。地球是活动的，当地块互相碰撞便使地壳发生震动。换言之，地质热能散发不均衡时就会震动，而“地震”就是它消散热能的方法。就地理学而言，“地动”是很正常的，但是震动时若超过了它的安全程度，就容易造成灾害了。

人世间若是“不动”，叫做“死质的形态”（死的形态）；就像身体一样，有活动时才会不断地新陈代谢，体内的细胞时时刻刻在增殖，同时灭除旧细胞才能再生新的细胞；有新的细胞，才能维护健康的身体。每一个人身体内的细胞，分分秒秒都在生与灭，这种生与灭是无时无刻、让你无法感觉到的。就像地球一样，分秒运转不停，每一个时刻都在动，但是我们毫无感觉。这种没感觉的动叫做“调和”，有感觉动的速度

时便是“不调和”。发生不调和时，就会造成灾害。

例如乘车，车不动则我们不会前进，不能到达目的地，但是车子在动时，若突然间失去控制，一碰撞就会酿成车祸，甚至造成前后车互相追撞的情况。所以说，人生本来就是动态的，若超过了“动”的程度，就会产生灾害，为什么会有超过程度的情形发生呢？就是欠缺一分“调和”。地块活动若得均衡——“调和”，就不会发生碰撞；人的气若能够“和顺”，就不会互相冲突。

【有感而发】

如遇大地震，人人都要保持镇静的态度。不可慌张，也不可为了表示英雄气概，而如如不动。

我们要依自己所处的环境，临机应变。譬如：在花莲有空旷的地方可以逃避，应该跑到空旷的地方，以策安全。若在台北就不能跑了，因为台北地区都是高楼大厦，整栋楼房摇摆时，下楼梯非常困难，慌张地往外跑，比坐在原地更不安全，因此，应该就地寻找掩护的物体。



苦难的起源

人间到处都是险恶与苦难，只要是较具常识的有心人，
绝对不会在人间醉生梦死，对世界的苦难视若无睹。

佛教教主释迦牟尼佛来人间施教，是为了救度娑婆世界的众生。“娑婆”二字，意为“堪忍”；也就是说，世界堪忍事多，要在人间生存下去，就必须忍受诸苦。

世间的苦难实在很多，有心者只要静下来分析这个世间的形象，从自己本身推及他人，从人生再推广到世间一切，就可知道人世间真是苦空无常、苦难偏多啊！

苦难何其多

看看现在的世界，观察家庭中父母子女之间的关系，可发现许多父子为了财产问题，导致父不慈、子不孝。也有许多人为了家庭问题，闹得母女间的感情非

常恶劣，这是一般家庭中，上下伦理的问题，真令人苦恼。

除了家庭问题之外，社会现象也非常严重，每天一翻开报纸，就会带给人一股惶恐不安的气氛，因为现在的社会普遍充斥杀、盗、淫……等不良现象，这些都是陷阱。青少年一进入社会，若生起虚荣心与爱欲心，走错一步，往往很快就会掉落陷阱中，无法自拔。

此外，国际间也经常发生刀兵战乱，国与国互相争战，许多国家因此而牺牲无数的人民，毁掉很多家庭，造成灾难。这些人祸加上天灾，致使惨剧连连，死伤许多生命。

人间到处都是险恶与苦难，只要是较具常识的有心人，绝对不会在人间醉生梦死，毫不关心我们的生活与周围的环境，对世界的苦难更不会视若无睹。佛陀是一位大智慧者，他虽然生在印度的皇宫中，享尽荣华富贵，但是他具有超人的智慧，除了关心自己之外，更关心普天之下的众生。他深深体会到人间必须有圣教，才能够突破世间的苦难，救济人间的险恶与苦患，所以佛陀就是为了救度众生而示现于人间。

人世间，小自个人、家庭，大至世界，哪一天、哪一刻是安稳的呢？因此佛陀以“三界如火宅”来形容我



们居住的地方，如同一个起火燃烧的处所，若不赶快寻找一条求生之路，就很容易被困在火宅中。我们若能走入佛教的殿堂里，就可以时时探究世间苦难的来源，了解苦因、透彻苦源后，便能脱离火宅苦海。

只因有五浊

我们现在所居住的世界，是三界——欲界、色界、无色界中的“欲界”。欲是我们心中追求物质享受的欲念，众生的日常生活，无不耽恋于欲念，因为充满欲念烦恼，所以才会受尽苦难折磨。

有了欲念就有染污心，众生本来与佛有同等的佛性，佛陀具有清明的智慧，能够透彻人间的真理；凡夫因为有欲念，而染污了自己的心，所以什么事都不清楚，不但在糊涂中过日子，还造了许多业。“污染”与“糊涂”，就是众生与佛之间的差别。污染有五类，谓之“五浊”。

浊是污秽肮脏的意思，反之则为清净，例如将沙石倒入清水中会混浊不清，等到土石沉淀之后又会呈现清净的水面；如果再将澄清的水翻搅摇动，又会再度变得污浊不清。因此，“浊”与“清”是两种对立的

现象。

众生都生活在五浊中，因为长期的见解不一致，互相制造分歧的观念，而带来业报；因有生命的存在，所以造成许多烦恼，因有种种烦恼，致使众生互相残杀，而带来天灾、人祸，如此连续不断发生灾祸，最后就会完全破坏。

佛陀来到人间，首先探知问题的来源，再做诊断；诊断世界及众生的问题，然后治疗这些病源。

因此我们应该时时反省，好好学习佛陀的精神，奉持佛陀的教法，为救度众生而努力。