

证严法师

著

歡喜自在

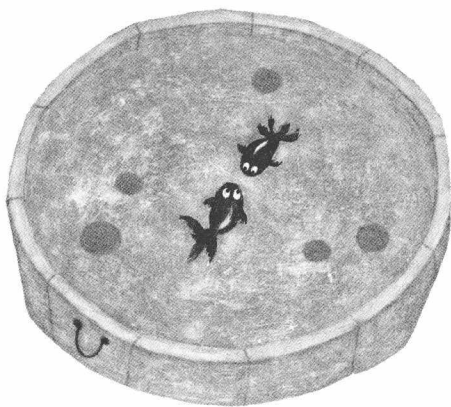
『舍得、舍得』能舍即能得；
欢喜心付出而无所求，就能事事如意。



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

证严法师
著

歡喜自在



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 978-7-214-05918-5

I. 欢... II. 证... III. 佛教—人生哲学 IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 111814 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 欢喜自在
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 880×1230 毫米 1/32
印 张 3.875 插页 4
印 数 6 000 册
字 数 60 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 978-7-214-05918-5
定 价 11.00 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

移民	001
缺爱症	003
福报的来源	005
清流	007
浊世绽清莲	009
及时再造福	011
为工作而生活	013
时间的累积	015
百善之源	017
教子之方	019
莫使父母忧	021
生日的省思	023
打开烦恼之缚	024
五欲枷锁	026
超越爱欲	028

治怨良方	030
物质与爱欲	032
真理之路	034
烦恼的根源	036
爱心为谁有	038
拨云见月	040
淡泊养智	042
生死之间	044
幸福人生	046
智者运命	048
我	050
舍弃“我”	052
最美的形态	054
人间菩萨	056
忍而无忍	058
择师与敬师	062
如何真正体悟道理	064
为何小心眼	066
何处可修行	068
爱发脾气怎么办	070

化解伤害之箭	072
善护心中的菩提树	074
疑网	076
扫毒	078
心理病态	080
良好的人际关系	082
君子与小人	084
心静气和	086
自谦	088
立信	090
存诚	092
从善	094
自在的生活	096
尽本分	098
增长善念	100
学做圣人	102
说“错话”	104
月光的联想	106
良药苦口	108
人生不能留白	110

移 民

现在我们常常听到有人说：

“社会治安不良，想要移民。”

移民真的好吗？

“公”是无私，“益”是无损。公的反面就是私——有公就无私，有私就无公；而益的反面就是损——有了损就没有利益，有了利益就没有损害。

要净化人心，必须先去除“私我、小我”的一念心，去除私我才能成就大我，有了大我才能公正、利益人群。

目前的社会为什么会这么乱？就是有了这分“私”，自私的小我，使得人心有了毛病。人心有哪几种毛病呢？有贪、瞋、痴的毛病，这些都是源自小我与自私。人人如果都能去除这分自私与小我，自然就会扩大心胸，培养出诚与正，大公无私的心态。

日本人说“我”是“私”，所以凡事只想到“我”，就是有私心。我们要把“我”打开，才能容纳社会大众；

社会是大家的，要社会安定，每个人都有责任。现在我们常常听到有人说：“社会治安不良，想要移民。”这实在是太过消极的做法。我们的祖先辛苦建立家园，开垦了这块美丽的宝岛，我们怎舍得丢弃呢？移民真的好吗？在本土我们做自己的主人，到海外是寄人篱下啊！海外再怎么好，也比不上自己的地方有草根香呀！

我们每个人都要有一个心念，那就是：要用什么方法，促使台湾更美好、进步，使台湾能不治而安！



缺 爱 症

现在社会的病因到底出在哪里呢？

只有一项——缺爱症。

今天社会为什么会乱呢？为什么会让很多人过着惶恐的日子呢？现在的社会真的病了，我们应该为社会的病态做个诊断。现在社会的病因到底出在哪里呢？只有一项——缺爱症。

既然患了缺爱症，我们就应该对症下药，以“用慈悲”作为缺爱症的药方。

很多人常把慈悲挂在口上，但要如何发挥慈悲的功能呢？在“慈”字的前面多加一个“用”字；“悲”字前面多加一个“施”字，所以是“用慈施悲”。

慈就是无缘大慈，悲就是同体大悲。尽管这两个字的境界非常高，但如果没有发挥效用，也只不过是口号、名词而已，所以我们应该彻底加以实践。

慈就是爱，但不是污染的爱，而是清净的爱。爱得心无挂碍、无烦恼，才是清净之爱。清净的爱是“予

乐”，与我没有亲友关系、甚至从未见过面的人，我都要让他快乐。我们如能发挥到这种程度，就是慈。慈是清净的智慧所发挥出来的功用。

没有智慧的人就是愚痴，愚痴就会痴迷，痴迷的爱就是烦恼的爱；一旦爱得痴迷烦恼，当然就会贪不餍足了。不满足的爱就是缺爱症。唯有以宗教精神——用慈施悲来净化人心，洗净社会病态，让众生多得福报。



福报的来源

有钱时不必得意，

没钱时也不必悲哀，

反正福到财至，福消财散。

今天我们能居住在平安富足的土地上，应庆幸我们有共同的福业，才能共生福地。既然是共同的福报，这福报的来源，应该感谢彼此过去生中所播种的善因，常生布施的欢喜心。

贫病众生的苦难，不外是饥、寒、病痛等几种因素，要真正发挥长情大爱，必须对众生起怜悯心，身体力行慈、悲、喜、舍来救护一切；饥饿者给米饭，受寒者给衣物，病痛者送医疗，使他们欢喜满足。

富有的众生也有缺乏之苦，那就是精神上的空虚。富有者容易患有骄傲、瞋怒、贪婪的毛病。因为有钱，生活讲究享受，在纸醉金迷的人生中，抽不出时间静思自省，既没有佛法的甘露滴入他们干燥的心田，又怎能获得滋润，长出智慧之芽呢？更有些为富

不仁的人，只会把财产点滴不漏地存放着，就像把稻谷囤积在仓库中不用一样，无法真正发挥功能。

钱财是身外之物，既然是身外之物，也就有聚散的时候；因此，有钱时不必得意，没钱时也不必悲哀，反正福到财至，福消财也散，一切都要看个人曾经播下多少善种子而定。所以我们应珍惜这分福报，好好地利用它，随分随力发挥大爱的精神，造福人群。



清 流

我们每个人心底都有一股清流，

都有一块福田，

隐藏着丰沛的泉源。

我们每个人心底都有一股清流、一块福田，隐藏着丰沛的泉源。佛教的精神，正是要启发每个人心底的这股清流。

智慧，与受教育的高低无关，而是人人与生俱有的。佛陀曾说：“心、佛、众生三无差别。”人心和佛、众生虽然是三种名词，事实上却是同一种本质——清净的智慧。这分清净的智慧，可以发挥极大的功能。社会的发展、国家的发达、世界的文明，都是人们运用智慧而创造出来的。

在凡夫称为“人心”，在佛家称为“佛性”，二者名异质同，差别只在于人们常忘了发挥清净的智慧，让欲念蒙蔽、污染了清净本性。

因此，智慧和聪明、佛性和人心都是相同的，只是

智慧是清净的，聪明却沾了污染；佛性是清明的，人心却带着欲念，差别就在清净与污染。

可惜今天社会的进步、国家的发达，都只是借着凡夫心，运用世智辩聪加以创造发展，并没有发挥清净的智慧，因此难免造成善少、恶多的结果。

现代社会经常出现混乱现象，大家常感叹人心不古，其实并非现代人没有良知，而是良知遭社会物欲污染、蒙蔽。佛陀教育我们，要努力以“净心”来涤除污染，让良知显露，由智慧启发良知，将“慈悲”的“无私”精神和利益众生的大爱延伸出去。

目前社会需要的正是一股慈爱的清流，来洗刷物欲污染、仇怨不平的横逆，重建道德尊严及人类本有的良知良能，涤尽人间黑暗。假如能以佛陀的清净本性，发挥那分清净智慧的功能，我们的社会就会成为一片净土。



浊世绽清莲

世界尽管黑暗，
我们必须像莲花出污泥而不染，
不为周遭的环境所诱惑。

“人天长夜，宇宙黢暗，谁启以光明？”

这是“三宝歌”的起句。我们看到当今社会这么纷乱，世界如此黑暗，希望有大悲、大智、大愿力的人来启开众生的心门，将事理厘清，把心中的黑暗赶走，显露灵觉曙光。

正信的佛教徒，应该知道拜佛的道理，也要知道拜忏的意义。拜佛的意义是迈向信仰的目标，拜忏即是改善人生、美化心地，至真至诚的反省忏悔。

众生心地污染，昏沉黑暗，事理不明，就会常起人我是非的争执与计较，忏悔就是要洗掉这分不好的心思与习气。

人生的确有许多黑暗面，在这么黑暗的社会，我们应以万蕊心莲来成就清净的世界。