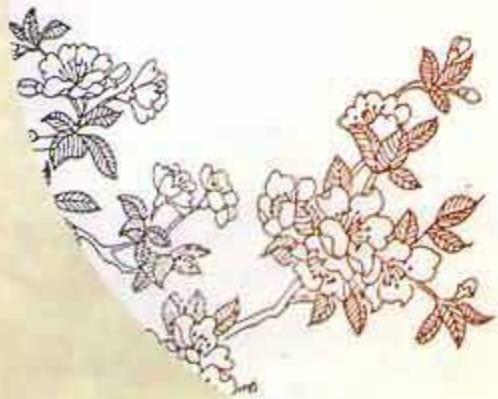


# 静思语

证严法师



# 目 录

证严法师简介	11
证严法师序文	11
作者序文	11
慈悲喜舍	11
一切生于因缘	11
一切行皆无常	11
一切皆苦	11
贪欲是渴	11
一切皆空	11
一切以佛为师	11
修心	11
八正道	11
菩萨行	11

213 159 131 111 81 63 43 23 11

---



# 目 录

证严法师简介	.....				
证严法师序文	.....				
作者序文	.....				
慈悲喜舍	.....				
一切生于因缘	.....				
一切行皆无常	.....				
一切皆苦	.....				
贪欲是渴	.....				
一切皆空	.....				
一切以佛为师	.....				
修心	.....				
八正道	.....				
菩萨行	.....				
213	131	81	43	11	
231	159	111	63	23	



# 证严法师简介



证严法师一九三七年出生于台湾省台中县清水镇，二十六岁出家，服膺师父印顺导师「为佛教、为众生」的教诲，于一九六六年在花莲创办佛教慈济功德会，一九八六年创办佛教慈济医院，继之又创建慈济护专及慈济医学院，慈济以慈善、医疗、教育、文化为四大志业，在世界五大洲均成立分会及联络处，并展开国际急难救助；又推动成立台湾第一座骨髓捐赠资料中心。

一九八六年法师荣获「华夏一等奖章」，一九八九年荣获台湾「慈悲济世」匾额，一九九一年获菲律宾「麦格塞塞奖」，一九九三年荣获香港中文大学「荣誉博士学位」，一九九四年荣获「艾森豪国际和平奖」，一九九五年荣获「亚洲最杰出女性奖」、「行政院文化奖」。主要著作有《静思语》、《三十七道品讲义》、《净因三要》、《齐后录》、《静思晨语》、《慈济叮咛语》、《八大人觉经》、《欢喜自在》、《人间菩萨》、《清净的智慧》、《生活的智慧》等二十余种，启发智慧，净化人心。法师的嘉言懿行及慈济世界的温馨美善，更被誉为「台湾经验」中最动人的一章。

# 证严法师序文

释证严

佛教一再提倡「愿」、「力」并行，因为仅以空口谈愿，而不以实际的行动来表现，永远无法满「愿」。慈济功德会创办至今年刚好满三十年，从慈善、医疗、教育、文化到国际赈灾、骨髓捐赠，一步一脚印的轨迹，恰好是「愿」「力」并行的最佳见证。

孔子曰「三十而立」，立者，成也。一个人到了三十岁，智精虑纯，对人生的目标，对生活的方向，应该有个清晰的认定，才可以立志行道，过一个有意义、有价值的人生。「人生」和「众生」的意义不同，佛陀来人间就是要度众生成人生，众生是迷迷糊糊地来到世间，为了一己的生命，被社会利欲引诱，心无定力就被社会摆布；人生则是有自我的使命感，知道人生的本分，不只是为了生活、家庭以及我所爱的人，而是把小爱扩大，去帮助更多的人。

慈济人三十年来，欢喜、甘愿、执著地投入利济众生的志业中，就是因着这一份体悟。「生命无常，慧命永在」，所以发大心，立大愿，时时刻刻「以佛心为己心，以师志为己志」。从山巒到海滨，从蒙古零下 $-10^{\circ}\text{C}$ 的酷寒到衣索匹亚 $+40^{\circ}\text{C}$ 的炎热，有他们的足迹与身影，却无他们的说苦与喊累，正因为「甘愿做，欢喜受」啊！





蔡志忠居士自十六岁起，就将自己的心怀意念完全投注到漫画的兴趣上，藉着不断的尝试和摸索，三十余年，蔡居士创作了无数的作品，期间《自然的箫声——庄子说》，蝉联畅销书排行榜第一名达十个月，而《老子说》、《孔子说》、《列子说》等创作，也都有很好的成果，蔡居士将中国看似艰深的哲学思想，通过漫画的管道，引到一条更通俗、更被人接受的路上，其志至坚，其行至苦，但从不曾一步离弃其志业，这一份精神非常令人感佩。

《静思语》一书是证严平日与弟子、会员或社会人士因时因地谈话的辑结语录，书中话语既没有高深的理论，也没有惊世的创见，只是希望透过浅显易懂的语言，阐述人生的道理，使每一位阅读的人都获得轻安自在。

今承蔡居士构思，愿以漫画之笔，转化静思语的呈现方式，以与更多的群众结缘，以蔡居士的智慧和巧笔，定能获致很好的成效。

# 一切因缘生

蔡志忠



我很喜欢玻璃窗！我所买过的房子都有很多玻璃窗……比较正确的说法是，我很喜欢玻璃窗外的自然景色。在一 生当中，我经常站在玻璃窗前观想，每当看到天空、看到海、看到山与泥土大地时，我会像看到远古远古之前的妈妈……然后在妈妈面前反省、思考，决定未来该怎麽走。

五年前，当我移民到加拿大、定居温哥华时，我常躺在玻璃屋中，透过玻璃屋顶看看蓝天上的白云观想……

我想：「像我这么爱乡土、热爱生命的人都要移民了，那么台湾怎么办？我是不是太自私了？长大、有能力了，就不理生我、养我的台湾这块土地？或许比较有能力一点点的人，有义务为其他的人付出更多一些？我是否应该不为自己，而为台湾人、全部的中国人以及全世界的生命多做一点事？但，做些什么呢？」

其实这个想法很违背我从前的信念，因为四十年来我始终如一地在做一件事，就是——扮演自己！

就像一株花苞，他是花，而把花开了！

像一只鸟他爱飞，而快乐地遨翔天空！因为



这就是我所认识的功德与布施。

我所认为的「功」就是本质、本性……

而「德」就是把「功」的行为、施放出来的作用。例如一朵花能够开、想开，这就是功，把它开了就是德，而这个行为就叫做布施。对于它而言，不失也不得，但别人可以从它的花开而得到了很大的好处，因而得到自利、利他的功德与布施。

至于为别人而开花、飞翔或游水，这的确是不合乎我的理念，但是否也可以把这一点变成我体内DNA里的基因，变成本质的一部分？

经过几次的看云、听海与种花、接触泥土大地的体验，我终于把「为别人多做一些」的念头深植入我的心中，而变成我的本质的一部分，套用科学术语就称为平行输入基因。

但为别人做什么呢？经过一段不停的思、想、搜、寻，我终于决定画佛经！比较正确的说法是画出二千五百年前佛陀的思、想、言、行。于是开始大量看佛学经典，佛陀在世时的印度各种其他思想，以及佛未降世之前的印度奥义书的思想……直到一年半前。

一年半前在一个因缘际会里，我认识了慈济功德

会的荣誉董事何登耀先生。何先生当然知道我是漫画家，但当他知道我正在画佛经时，极力地推荐、邀请我画漫画《静思语》，由于我正一心一意地想完全了解佛陀的思想，不能分心也不想分心，故虽没有直接拒绝，但始终没有承诺要画《静思语》。但从这时开始，从何先生处我见识到什么是真正的慈济精神了！

何先生从此经常与我保持联络，时而送《静思语》过来，时而邀约我到花莲精舍去，时而带我去台北道场见上人，时而打电话问我决定了没？什么时候会画好？哪一天可以出版？

经常我的电话录音里有他的留言，在没有借口又穷于应付之下，我才真正静心地仔细阅读上人的语录，这时才真正明白上人的伟大之处，那即是每个人运用有限的「功」将它布施出去的大愿、大行菩萨道、慈济从三十年前少数的人及有限的力量变成今天这么大的作用，全是这股「实践」菩萨道、菩萨行所布施出来的功德，慈、悲、喜、舍是要行动出来的才能够称为慈、悲、喜、舍。惟有实践才能有所功德与布施。

从证严上人、从功德会的成员、从何登耀先生处，我学习到锲而不舍的实践菩萨行的精神，而这种精神正好





---

与我五年前于温哥华所觉悟了的完全契合，故我才下定决心，在出版佛经系列漫画之前，先完成《漫画静思语》。

如今这本书终于完成出版，论因缘，何先生才是因；而上人与我只是助缘、助力而已，没有他就不会有这本书的完成与出版。

经历了这整个过程，我也学到了很多，学会了以坚忍不拔的毅力实践菩萨道的精神，谢谢证严上人，也谢谢何师兄！

慈悲喜舍



上人会不会觉得做慈善工作很辛苦？

「我们是在修行的环境中，做入世的工作，当然辛苦，但言行如一，在做的过程中，分秒都很踏实，所以是『身苦心不苦』。」





上人创立慈济三十年来，遇到的困难一定很多，请问上人如何面对困难？

「只有六个字——甘愿做，欢喜受。既然是自己选择的路，就要甘愿去做，不论遇到什么困难，都要欢喜接受，就是这么简单。」

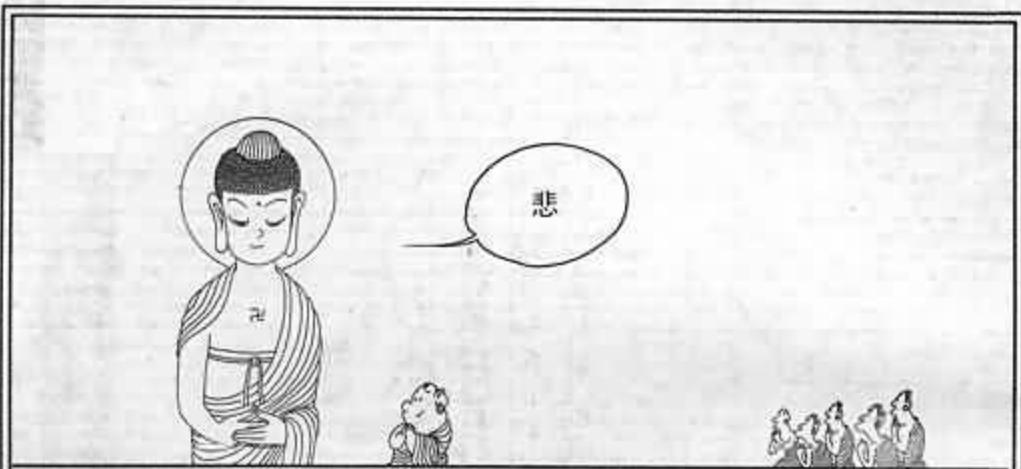




可否请法师谈谈印公导师和您的师徒因缘？

「一九六三年，我到台北临济寺受三坛大戒，因为没有皈依师父，被拒于戒坛门外。当时本想就此作罢，返回花莲，继续在地藏寺后的小木屋自修。但因为我崇拜太虚大师已久，于是想到慧日讲堂请一部《太虚大师全集》，这套书是师父印公上人负责编纂，而我曾拜读过师父的著作，对他也深为仰慕。」





「我和一位年轻师父一起到慧日讲堂，当管理书库的师父将书包好后，刚好看下了一阵雨，我就向同行的师父表示，希望印公导师收我为徒，使我得入戒坛。」  
「话才说完，导师正好从房内走出来。同行的师父果真向导师禀明此事。从来很少收弟子的导师，朝我挥挥手叫我过去，我就这样皈依了导师。」





三三

但这份爱必须  
「清净无杂染」，  
付出者毫  
无所求，接受  
者也不贪婪，  
施与受者皆无  
烦恼，彼此愉  
悦自在。

爱人与  
被爱都  
是幸福  
的。



听说您礼见印公导师时，导师只开示「为佛教、为众生」六个字？

「我礼见师父上人时已近中午，而戒坛将于中午十二时封坛，实在没有时间多作开示，所以师父上人只说：『你若要拜我为师，就要时时为佛教、为众生。』这六个字的教诲，从此深深铭刻在我的心上，时时在想怎么去实践『为佛教、为众生』的志业，这也是我创办慈济功德会的原因。」







一切生于  
大  
缘



请问师父，您成为印公的弟子之后，是否常常亲炙法益？

「我礼师之后，即入戒坛，一个多月后戒期圆满。因师父上人没有女众修行的道场，所以我又回花莲。师徒分隔两地，真正亲自受教的机会不多。但是能拜读师父上人的著作，已经让我受益无穷了。」





佛说：  
「万法因缘生，  
缘谢法还灭。  
世间万物，  
俱是因缘而生，  
因缘而灭。」



生理有生、  
老、病、死。这些道  
理我们若能透彻，  
就不必在人我之间  
计较什么；无所计  
较，自然能专心于  
道，不让现实的人  
生转动我们的心  
念。



人生无常，  
物理有成、  
住、坏、空；  
心理有生、  
住、异、灭；



2

印公导师对您最大的影响是什么？

「是师父上人清高的德行。他学问渊博，没有名利之心，展现了德学俱佳的高僧风范。」



「欲知过去因，  
现在受者是，  
欲知未来果，  
现在作者是。」



「因」是  
非常细微  
的种子，  
「果」是很  
大的事  
实。

我们的一念  
心就如一粒种  
子，所谓「因缘  
果报」，若要看  
现在的成果，就  
必须追究从前  
播下的那颗种  
子。

所以，务  
必要警惕当  
下这一念，多  
注意自己的心  
和目前的一举  
一动。



### 出家的意义何在？

「修行最重要是行菩萨道，学习佛陀的慈悲精神。与其只有『身形』出家，宁可『自性』出家，依止自性道场，在做人做事间修心。」





佛陀说：

「恶由自己做，  
苦由自己受，  
恶要由自己去净化，  
苦要自己去解除。  
净与不净完全在于自己，  
没有人能污染自己。」

人一生的罪与福皆  
由自作。最可怕的是人，最可  
爱的也是人。

力恶福就有心  
。就有

自得福  
缘。自造  
福田，

苦，苦尽甘  
来；享福消  
福，福尽  
悲来。



上人如何带动人心？

「每个人都有向上的心，若有共识去认同一件好事，自然会共同去做。」



佛陀说：

「一切万事万物，  
皆由因缘所成，  
其自身的本性并无实性，  
故说非有。  
又由于因缘所成之故，  
并不是无……故说非无。」



佛经

上说：

「生又何尝生？  
死又何曾死？  
本来说生生死  
死死生生生  
都是在同一个  
循环中。」



所以  
死是生的  
开头，生  
是死的起  
点。

听说师父曾经接受日本的函授课程，却因故未结业，您当时的心境如何？

「那是慈济甫成立三年左右时的事了。当时，我接受一段期间的函授课程后，日本方面通知我亲往面授四至六个月，以便结业。」

我询问慈济委员：如果我离开台湾一段时间，大家对功德会的工作会不会持续下去？想不到委员们都摇头。那时，我才意识到：我这一走，功德会也将立



佛陀说。  
「此有故彼有，  
此起故彼起。  
此无故彼无，  
此灭故彼灭。」



社会上  
人人都说  
需要爱，有  
爱的人生才  
算幸福。不  
过社会上也  
因为爱产生  
许多问题。

人因爱欲  
而生贪，  
由贪引起  
作恶的罪源。  
这些都是贪  
爱转造的  
恶业。



刻解散。我怎么能够为了个人的学业，置仰赖功德会帮助的一两千人的生计于不顾呢？于是，立下决心，把学业停掉。

「这种心情，就好比一只原是自由自在的犊牛，一旦被穿了鼻环，从此，它将不断地背负重担。但是内心还是喜悦的。」



佛陀说：  
「我们的身心皆是  
因缘所生成，  
所以此身没有实体。  
既然由因缘所聚集而成，  
所以非永久的存在，  
故知一切皆无常。」



再好的机  
会，如果  
不能把握  
因缘，一  
样会溜走。

一件东西能  
充分使用时，  
它才有生命价  
值的存在；如  
果不加以爱惜  
而任意毁弃，  
亦如同扼杀了  
它的生命。



我认识您太晚了，现在医院已经建好了，学校也盖得差不多了，我还能为您做什么呢？

「慈济的路还很长，慈济的事是做不完的，还有很多地方需要建设，只要有缘参典，就不嫌晚！」





佛陀说：  
「佛在哪里？  
佛在法之中！  
法在哪里？  
法在佛之中，  
就在当下！」

我们每个人心底都有 一股清  
净流泉，都有一块福田，隐  
藏着丰沛的清  
流，佛教的精  
神正是要启发  
每个人心底的  
这股清流。

佛陀曾  
说：「心、佛、  
众生，三无差别。」  
人心、佛、众生虽然  
是三种名词，事实  
上却是同一种本  
质——清淨的  
智慧。



您要保重身体，不要为慈悲志业太操劳了。

「人生无常，悠闲的人不见得就会长寿。修行人看重的是『慧命』，不是『身命』。」





佛陀说：

「众生之苦有其原因，  
众生之开悟亦有其道。  
——一切法皆依缘生，  
依缘灭。」

人生苦在  
哪儿？不是  
苦于没钱，  
都是为了  
有钱而苦。

有钱人苦  
在哪里？苦  
在观念——  
大家都量自  
己，绑住自  
己。

因为凡夫心  
的执著，害怕  
失去手边拥有  
的金钱而惶惶  
不安，不得自  
在。



上人为众生无尽地付出，是否太辛苦了？

「我并不觉得苦，因为甘愿做、欢喜受；就像登山，原是辛苦的，但是喜爱登山的人并不觉得苦，不论攀登多崎岖的山，都会觉得很有乐趣。慈济走过三十年的路，过程虽然坎坷，但我觉得非常踏实。」





佛陀说：  
「有因有缘世间集，  
有因有缘集世间。  
我们必须正确认识它的因，  
才能获取理想的结果。」

佛

我们若有纯良的种子，一定要把握因缘，赶紧种入土中，并且要有充足的阳光、水分、土壤、空气，才能成长。

有愿放在心里，没有身体行。正如耕田而不播种，皆是空过因缘。





一切行皆  
无常



一切行皆无常

慈济人为何常常对识与不识的人，介绍慈济的种种？  
「好事要宣扬，以便号召更多人参与、投入。」





佛陀说：  
「万物皆无常，  
有生必有灭，  
不执著于生灭……  
心便能寂静不起念，  
而得到永恒的喜乐。」

多求也多变，  
多变也多生，  
生生灭灭，日  
日年年。

同样过一辈子，  
欲望大的人得花很  
大的气力才能满足  
需求；而欲望淡薄  
的人，少欲少烦恼，  
便能够安稳地终  
此一生。



慈济所办的学校，为什么师生都要穿制服？

「教育不能偏离衣食住行，穿衣是一种身份呈现与文化气质的流露，慈济形象深扣人心，是在于团体美，而一个优秀的人，应该是一个懂得合群、配合团队的人。」





佛陀说：  
「世间的  
一切事物  
都是无常的、  
变迁的、  
你们应精勤努力，  
不可放逸。」

世间所有的物  
质与生命没有  
常住不灭的，  
若能够有这  
种观照，则无论  
发生任何事情  
我们都会觉得  
很平常，而处  
之淡然。

我们应该  
提起勇气，  
勇敢地面对  
无常的生与  
死、顺与逆、  
乐与苦。



现在年轻人流行「只要我喜欢，有什么不可以」，这是自由吗？

「以佛法而言，自由即『解脱』。然而自由自在的心境，并非『只要我喜欢，有什么不可以』。真正的自由是相互尊重彼此的权利、尊严；自己不妨碍别人，别人就不会妨碍自己，这才是『自由』的真义。」



佛陀说：  
「一切万物万事……  
超越「有无」的范畴，  
故非有、非无、  
不生、不灭」



当初佛在世时，  
印度有9种外  
道邪教，这些教法  
都不离「无」「有」  
两种极端的道理，  
而且都是邪见。佛  
教导我们「中道思  
想」，即是透彻人  
生「一切皆空」的  
道理。

并非「有」  
就永远有，也不  
是「无」就永远  
无；佛教教导我们  
说「一切唯业」！  
一切都是因观念  
和行为所造成  
的后果。



帶過几梯次的慈濟營隊，我很喜歡慈濟人「靜時悄然無聲，動時活潑有勁」的氣質。

「因為慈濟是『由事會理』，事理圓融，就能輕安自在。」



佛陀说：

「没有我这个人，  
也没有属于我的物，  
如果已经知道没有「我」，  
又凭什么有「我的物」？  
假如可以这样理解，  
也就能斩断所有的烦恼。」



人们往往就是  
太执著，而有分  
别心。「是你」，  
「是我」划分得  
清清楚楚；以至  
于所要的拼命去  
争，去求，去嫉  
妒，心胸狭窄，  
处处是障碍。

一般人常  
说，要争一  
口气。其实  
真正有功夫  
的人，是把  
这口气咽  
下去。



暗

在慈济世界中，觉得台湾很有希望，但是离开慈济，还是让人觉得社会很黑

「不管社会多黑暗，只要点亮自己的心灯，灯灯相续必然光明普照。」



佛陀说：  
「凡所有相，  
皆是虚妄，  
离一切相，  
即是诸佛。」



人大多数有名  
利之心，故好  
争。如果能与  
人无争，则人安；  
事与事无争，则  
事安；人、事皆无争，则世  
界得安。



许多人在参与慈济之前，并非都是很善良的人，进入慈济之后，是不是都能改变？

「人没有好与不好之别，只是后天成长的社会背景、教育环境让他们的观念有所执著。其实只要提供一个良善、处处感恩的大环境给他们，加上善知识的影响、熏陶，人们自然会改变自己，自我提升、成长。」





佛陀说：

「愚人常常为  
「这是我的儿子、  
「这是我的财富」

而苦恼……

我尚且都不属于我，

儿子与财富

怎会是我的呢？」

人生想得透彻  
一点，没有一  
件东西可以永  
远属于我们。

再多的财富也  
终有离别聚散  
的时候，所以  
再亲密的人，  
又有什么东西  
放不下呢？

钱財是身外  
之物，既然是  
身外之物，当然  
就有聚有散。有  
钱时不必得意，  
没钱时不必悲  
哀。



师父，其他国家的灾难，慈济为什么要帮助？

「宗教的慈悲之心，根本没有人种、肤色、地域、敌友的分别。只要耳朵听到众生的苦，眼睛看到众生的难，就会自然地伸手去救度。」

「慈是给人快乐，是一种温柔的付出；悲是拔苦，坚毅地使出全身力量，才能拔除众生的苦难。」



佛陀说：  
「不论是肉体的、精神的、内在的、外在的，没有所谓完全的真我，或是永远不灭的事物。」



有始就有终，  
有生就有灭；  
物质、名利的  
追求既辛苦又  
徒劳；既无止  
境又无保障——  
由此看来，  
世间并无十全  
十美的事。

然而，人性  
的圆满却是可以  
追求的。这是一  
种精神上的追求  
——因为人性、  
道德都是我们可  
以修为、可以  
提升的。



慈济精神若能发扬到世界各地，相信就不会有战争了。

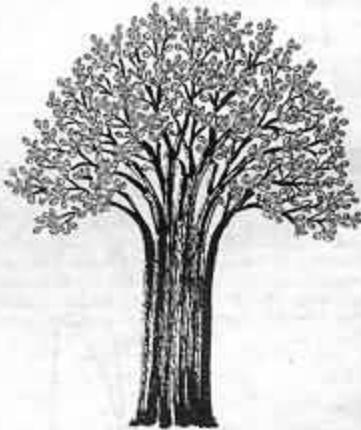
「可惜时日短暂，生命难掌握。慈济需要有人不断地参与、耕耘，才能薪火相传。」



佛陀说：  
「如果每个人都能真正明白。  
有一天终将会死，  
怎么还会浪费时间再去争吵、  
计较呢？」



人生无常，生  
命与日俱逝，生  
难得的人生，  
造善因，得善  
果，才不致有  
憾。  
「深入宝山，  
空手而回」之



企业界人士普遍都很好奇，慈济的管理理念是什么？

「最好的管理方式不是控制、约束，而是启发人人自律、自我管理。心中的良知与爱心被启迪，大家就会做得很欢喜。」



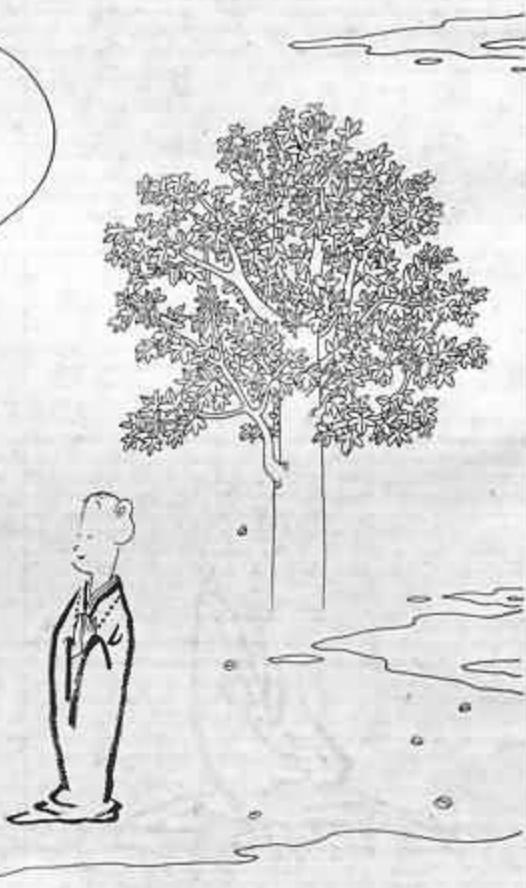
佛陀说：

「阿难啊！  
凡是我们所爱的人，  
终将别离；  
凡是有生命的，  
不能不坏。所以，  
不必为美好事物的  
不能常存或变质、  
毁坏而悲伤啊！」



身属乃地、水、  
火、风四大  
假合，既为物  
质的组合，坏  
死（病死）是  
正常的现象。

我自己也常受病  
痛之苦，但总不  
以为意地坦然承  
受；肉体可能是  
单薄虚弱的，精  
神却可以是充足  
明睿的。





一切皆  
苦



小学生也知道做人要诚信，但是要真正做到却很难。  
「只要有心，就不难。」





佛陀说：  
「比丘们，  
现在和过去一样，  
我只教导苦的本质  
和苦的止息。」



世间的苦  
难实在很多，  
有心人只要静  
下来分析这个  
世间的形象，  
由自身推及他  
人，从人生再  
推广到世间  
的一切……

啊！  
苦多  
苦难  
空无常、  
人间真是苦  
就可以  
知道人世



慈济是否替政府做太多事了？

「慈济做的都是本分事，宗教本来就是要服务于人群、社会。」



佛陀说：  
「我教导的是：  
这是苦，  
这是苦的缘起，  
这是苦的择灭，  
这是走向灭苦的道路。」



佛陀来到人间，首先探知问题的来源，从而诊断世界问题及众生问题，然后  
再治疗、调理这些病源。

因此，我们应该时时反省，好好学习佛陀的精神，奉行佛陀的教法，为救济众生而努力。



现在政府做不到的事，慈济却可以做到，是不是因为慈济人多，捐款也多？

「主要是长久以来，慈济所建立的诚正信实形象，让海内外的人士都能信任，而获得护持。大家的认同和肯定，更促使我们战战兢兢地恪守本分，做好志业，才不致辜负大众的付托。」



佛陀说：

「一个人的苦，  
苦的起因、  
苦的灭除、  
以及达成灭苦的方法，  
都存在于这个  
六尺之躯中。」



凡夫被业果  
所牵，不停  
辗转于他的  
果报中，虽  
然知痛，仍  
旧一直钻在  
痛苦之中。

而圣人却以  
他的一份平常心  
去转业，痛快！  
痛快！痛痛快快  
地接受苦痛，让  
自己的痛苦过去，  
业障也被心境  
转了过去！



有些人说慈济已经很有钱了，为什么还要募款？

「与其说慈济有钱，不如说慈济有心、有信。因为慈济能取信于社会，所以大众愿意委托慈济替他们圆满爱心和善念。」

「慈济要做的事还很多，要走的路还很长，所以也需要大家一起来参与。」



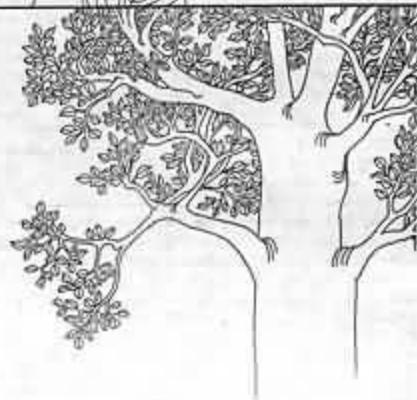
「世间多苦  
五盛阴苦、  
生苦、老苦、  
病苦、死苦、  
爱别离苦、  
怨憎会苦、  
求不得苦。」

佛陀说：



娑婆世界堪  
忍事多，我们  
既然生在娑婆，

老、病、死的  
折磨，所以要  
专一精神来推  
究……



来生何

老何

病何

去死何

唯有知道  
苦的根源，  
才能解脱。  
诸苦大患。



慈济在花莲已经有慈济医院了，为什么还要再建大林分院？

「众生苦难偏多，菩萨当因应众生需要而闻声救苦。人间悲苦未断，慈济人就永不休息。菩萨道本就是一条没有终点的道路，菩萨当然也没有休息之日。」

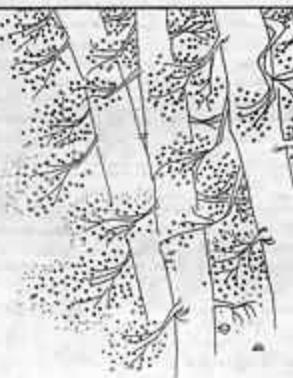


佛陀说：

「于色不知、不明、不断、  
不离欲，则不能断苦。  
如是受、想、行、识，  
不知、不明、不断、  
不离欲，则不能断苦。」



有钱也苦，  
没钱也苦，闲  
也苦，忙也苦，  
世间有哪个人不  
苦呢？说苦是因  
为不能堪忍！愈  
是不能堪忍的人，  
愈是痛苦。



慈济会员有各种不同的宗教信仰，对他们来说，会不会造成内心的矛盾？人生方向会不会不同？

「以事来说，彼此的信仰并不相同；但以理来说，善与爱的心态和心理方向是一致的。有很多神父、修女，和我们都是好朋友，他们也都自认是慈济人。」



佛陀说：

「人生是苦的，  
自私贪爱是苦的来源，  
破除自私贪爱可以消除苦恼，  
最后便能达到寂静、  
自在、  
安详的极乐之境。」



人的欲望就像一个破桶一样，即使将它注满水，仍然逐渐会流失，而且无论添加多少水，水永远无法填满。



身为慈济会员，应如何对治骄傲的习气？

「去面对会员，从会员褒贬损益的顺逆境界中，作为修行的试金石。」



佛陀说：  
「执著是  
一切忧悲苦恼形成的主因。  
执著于财富名利、  
执著于自我，  
由此执著而大苦聚成！」



凡夫心常常是  
贪无厌足的。财  
产多还要更多；财  
权势大还要更大；  
男人既有娇妻还  
想要有美妾；孩  
子乖还得聪明，  
样样得第一才是  
光耀门楣。

名利、物欲、  
爱情、亲情……  
都在水无止境的  
追求中——生活在  
多欲多求之中，的  
确是苦不堪言，进  
而产生犯罪心理，  
构成罪恶行为。



〈慈济世界〉电视节目的开播，是否意味着慈济想借「强势文宣」的作法取代过去「只做不说」的原则，以招募更多会员的支持？

「以往慈济人的确抱着『做就对了』的心态，为善不欲人知。但是现在为了净化人心，除了以身作则——认真做、诚心做、欢喜做之外，更需要唤起社会大众一起来参与，共同关心我们的社会，带动善的循环。」





佛陀说：

「有悲则有喜，  
有喜则有悲，  
超越悲喜、超越善恶，  
则无束缚。」

贫者因为物质匮乏而苦。富者则因为精神心灵空虚而苦。

贫者患得，富者患失。不为贫贱击败挫伤，不因富贵骄奢悭吝，都算是成功的人。

从物质的爱欲中挣扎出来，少欲无贪，自然天广地阔。





貪欲  
是渴



有位慈济儿童精进班的小朋友，送了一只自制的折扇给证严上人。上人鼓励他再做一只更大的折扇。他说：「请师公教诲几句。」上人说：「多用心！」



佛陀说：

「世间在燃烧，  
是什么在燃烧？  
是贪欲、瞋恚、  
愚痴之火在燃烧！  
人应该迅速从这熊熊烈火  
的火宅中逃离出来。」



「三界如火宅」  
来形容我们居住  
的地方如同一个  
起火燃烧的场所。  
我们若不赶快寻找  
一条求生之路，很  
快就被困在火宅  
中。」

我们若能走  
入佛教的殿堂，  
就可以时时探究世间  
苦难的根源，了解  
苦因，透彻苦源，  
便能脱离火宅苦  
海。」



当初师父筹建慈济医院时，有位日本人愿意捐二亿美金，却遭您婉拒了，这是什么样的勇气和力量？

「我不是为了建医院而建医院，而是为了建设人心。通过募款的过程，达成募心的理想，让每一个人都有机会借着建设医院发挥爱心。」





佛陀说：  
「世人常感不足，  
梦寐以求，  
乃成为「渴爱」的奴隶。」



人生的苦  
恼是不分  
的。贫富贵贱

芸芸众生，  
本来可以相处自  
在，过着和乐、  
安定的生活，却因  
「为求多得」而自  
苦。因为「心无厌  
足」，为了多求，  
难免心起烦恼，增  
长恶念。人都  
是求「有」。

什么叫  
「有」呢？  
「有」会烦  
恼！

点一再  
多点一再



「如果我接受了那笔捐款，医院虽然可以很快建起来，但是千千万万的人心又失去了一次可以脚踏实地、身体力行的机会，所以我婉拒了那位日本人的好意。」





佛陀说：

「爱欲难以填满，  
就像河流难以  
填满大海一样。」

世间的海  
可以填平，但是  
人的鼻下横  
小小的一个嘴  
巴，却永远填  
不满。」



若有人误解慈济大陆赈灾，师父是用什么心态去面对？

「心安理得地面对。佛弟子本就应该秉持佛陀的大慈悲精神，普爱天下的众生，不应有敌对的心态。虽然有少部分人不认同大陆赈灾，但是大陆赈灾是『专款专用』，并不是从慈济功德会会员每月捐献的会费中提拔出来，而是由关心大

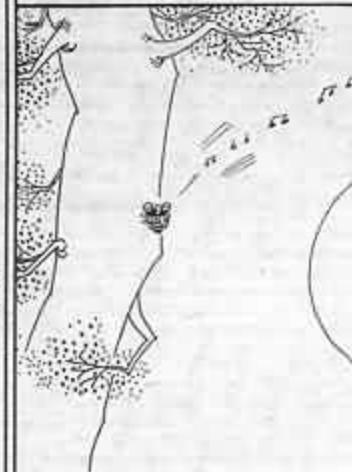


佛陀说：  
「贪、瞋、  
痴的『止息』  
是不死之法、  
不死之境。」



同样是过一辈子，  
欲望大的人得花  
很大的气力，才  
能满足需求；而  
欲望淡薄的人，  
少欲少烦恼，便  
能够安稳地终此  
一生。

去贪就简，  
可使心灵得  
到无比的宁  
静与解脱。



大陆灾民的人捐出善款，表明他们的心愿：就是要帮助大陆灾民，我怎能不尊重捐款人的抉择，让他们失望呢？所以我很心安。」

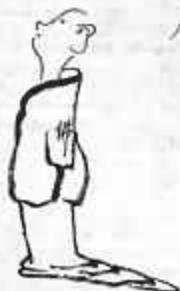




佛陀说：  
「彻底调伏『我慢』  
是无上的喜乐。」

众生有烦恼，是  
因为我执的关系。  
以『我』的自私心  
为大，不但使自己  
痛苦，也影响周围  
的人群跟着执著痛  
苦。

忘我，才能  
修身养性，  
造就身心健  
康、幸福的  
人生观。



慈济的「济贫」成果，众所皆知，但是「教富」的理念却不是很清楚。

「济贫、教富是慈济的两大宗旨，彼此并行不悖。也可以说是透过济贫的参与，达成教富的理想。

「教富的工作，就是教导富有的人开启慈悲心，累积「爱的存款」。很多富有



佛陀说：

「烦恼之贼常常想找机会打倒我们！它好像是潜伏在我们家中的毒蛇，除非将毒蛇赶出去，否则无法在家中安眠。」



烦恼  
像一条毒蛇  
睡在你的心  
中，一旦惊  
动了它，它  
就会咬人。

修行一定  
要把心中的  
愚痴烦恼去  
除，才可以  
安心修行。



的人，虽然表面上看起来什么都不缺，但是心灵很空虚。所以我们要引导他们发挥助人的功能，做一滴「永不干涸的水」——把个人点点滴滴的力量集合起来，众志成城，就能发挥很大的功能，形成善的循环。」



佛陀说：

「一切众生常起邪念，因愚痴而不能正确地观察事物，执著于自我，故而造成错误的行为，结果产生迷惑之身。」



世間之所以有  
人我，是非內  
外，以致事理  
不能調和，皆  
源自「貪、瞋、痴」。

有此三念，  
故爭長論短，水  
無休止；欲深無  
底，貪無止境。有  
求的欲念，就有必  
得的心理，因此  
而有失的痛苦。

常在医院看到年老的病人孤孤单单的，儿女都不来照顾，实在好可怜！

「父母心是菩萨心。子女一旦有病痛，病在子身，却痛在父母心；但是，父

母生病了，孩子们若不来探望，老人家也会体谅子女为生活而辛苦。」

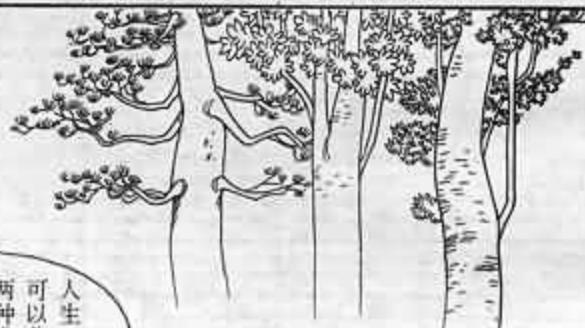
「不过大家不要忘了，父母是孩子的榜样，你今天怎么对待父母，你的儿女将来也会怎么对待你。为善要及时，孝顺不能等。」





佛陀说：

「无明就是看不清  
一切事物变易的真相，  
不明了事物的道理，  
执著于贪求不可得之事物。」



人生可以分为  
两种类型，  
一种是苦恼  
的人生，  
一种是幸福  
快乐的人生。

苦恼的人生  
源自于凡夫的无  
明，因看不开而有苦  
恼，想去除无明，  
就必须有一股力  
量来化解，什么力  
量呢？用「悲心毅  
力」。



有位同事我很不喜欢他，可是偏偏他的表现都比我好，真想扯他的后腿，让他摔一跤。

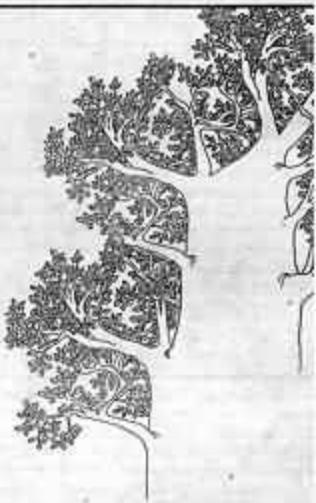
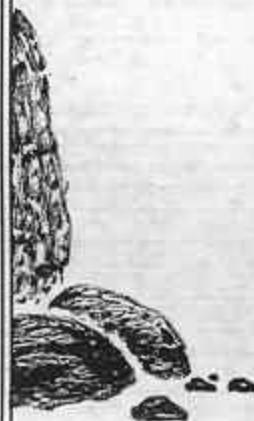
「若无法容忍别人的成就，看不得他受人称赞，便搬弄是非，以为对方的缺点被人知道后，自己就比他高一等，这就是愚痴。因为毁谤他人，只会使自己的人格受到伤害，于己有害而无益。」



佛陀说：  
「愚人常为名誉、  
利益所苦恼，  
期望获得权力、  
地位、名利……  
愚人常为这些  
种种欲求而苦恼。」



「欲」是我们  
心中追求物质  
享受的心念，  
众生的日常生活  
无不耽迷于  
欲念，因为充  
满欲念烦恼，  
所以才会受尽  
苦难折磨。



一对新人在静思精舍完成佛化婚礼。

上人说：「结婚仪式并不重要，最重要的是，从今天起，新郎、新娘都多了一对父母，双方的父母多了一个儿子、女儿。」

「公婆要抱着疼女儿的心来疼媳妇，媳妇要以孝顺父母的心来孝敬公婆。丈



佛陀说：  
「无病是第一利，  
知足是第一富，  
信赖是第一亲，  
涅槃是第一乐。」



真追圣财 追凡理  
求人物 求夫。

并非有钱就是快乐。向  
心无愧心最安；能够付  
出、助人、救人，是最  
快乐！



人与丈母娘要如爱子一样来爱女婿，女婿也要视丈人和丈母娘如自己父母般来孝顺。」

「夫妻本是同林鸟，既有深厚的因缘结为夫妻，今后更应珍惜这份善缘，同心同志组织菩萨家庭。」



佛陀说：  
「凡是世間的一切事物，  
如果我们的「心」一意执取，  
即是痛苦的来源。」



有些人  
「舍得」，但  
也有些人  
「舍不得」，  
如果舍不得  
就会很痛  
苦。

能舍才能  
得，得到  
什么呢？  
得到快乐。



「皈依」的真正意義何在？

「皈依旨在尋求身心的依止處，反黑為白——去除凡夫心的黑暗、無明，朝向聖人清淨、光明的境界迈进。」

「人若有宗教的依止，人生的方 向就有所導引，而不致迷失。」



佛陀说：  
「失眠的人，夜长。  
疲惫的旅人，路长。  
不知正法的人……  
迷惑长。」



宗教有  
其精神升华  
的教育目  
标，寺院是人  
生教育场。

宗教应  
该要正信，  
不要迷信那些  
「有信无教」  
的信仰。



放松心  
情自然心思能  
静下来，静气养  
心就不会招惹外  
魔。所谓「魔」  
即心魔，心外  
无魔。



2

「共修」有什么意义？

「共修并非执著于念佛、拜佛能有何种功德，而是要礼出心中的清净的善念，务实地发挥救人的功能，才是真正消灾植福。」

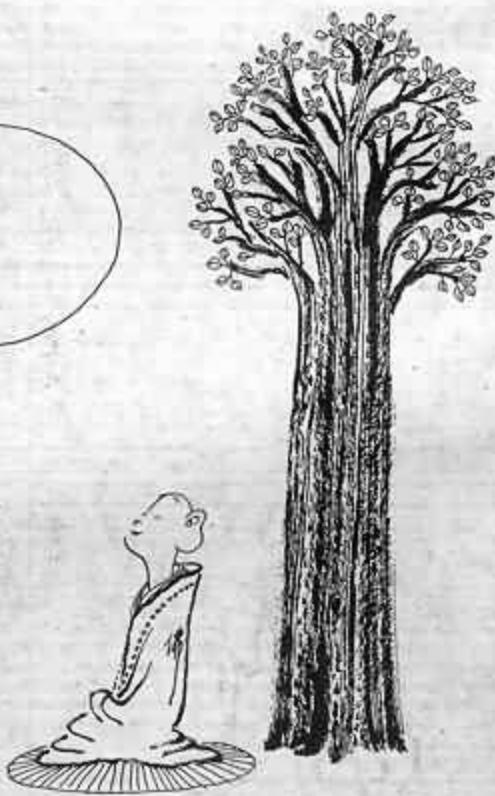


佛陀说：  
「蓖麻的毒树林中，  
不萌栴檀香木之芽。  
在烦恼的胸中，  
不可能有信佛的种子萌芽。」



所谓的烦恼并不以人的生活  
物质做标准，而是于心境状  
态的分别。

人如不能  
知足就永  
远活在烦  
恼中。



### 做志工是修福，还是修慧？

「发挥爱心为人群服务是「事」，身体力行所得的感悟是「理」；无私奉献，是「修福」，言行举止多用心就是「修慧」；所以，发挥人生良能，无私奉献，就是「事理圆融」、「福慧双修」。」





佛陀说：  
「海水充满着咸味，  
我所说的法  
充满着解脱的喜悦。」



大喜，  
就是时时  
刻刻都起  
欢喜心。



2



一  
切  
皆  
空



劝募时，偶尔会有人说：「我自己都欠人家救济了，要怎么去帮助人？」  
「人要常常祝福自己是个有能力帮助人的人，不要诅咒自己。」



佛陀说：

「云何为第一义空经？」

如眼生时无有来处，

灭时无有去处，

如是眼实无生，

即无生则无灭，

不受不著，

其性自尔，

故为空。」



镜子能够照彻  
万物，物来则  
影现，物去影  
不留，丝毫不  
受外境影响。

修行就像镜子  
一样，虽然能  
照见周围的污  
秽环境，但是  
却不会被污染。



### 现代的出家僧众，应该如何度众？

「全世界都患有『缺爱症』，僧众必须引领信徒走入大爱的世界。佛教界必须先有共识——在即将迈入二十一世纪的今天，僧众必须走入人群，因为大众需要宗教的引导。这样，佛教才会兴盛，也会有更多众生得度。」



佛陀说：  
「一切教诲  
如果不与  
空相应的，  
则不是  
我所说的。」



宇宙世间  
万物，从我们  
的身躯，到所  
有的一草一  
木，都沒有离开  
「四大」因素  
火、风、地、水。

而每一个因素  
也都由四大组  
合而成，如果  
慢分离，则最  
后「四大皆空」，  
一切万物都  
是空的。



人与人之间相处，难免有是非，不知要如何应对？

「要用智慧来待人处事，不要以常识来论断是非对错。就算真的有是非，也要视为教育，这才是修行。」

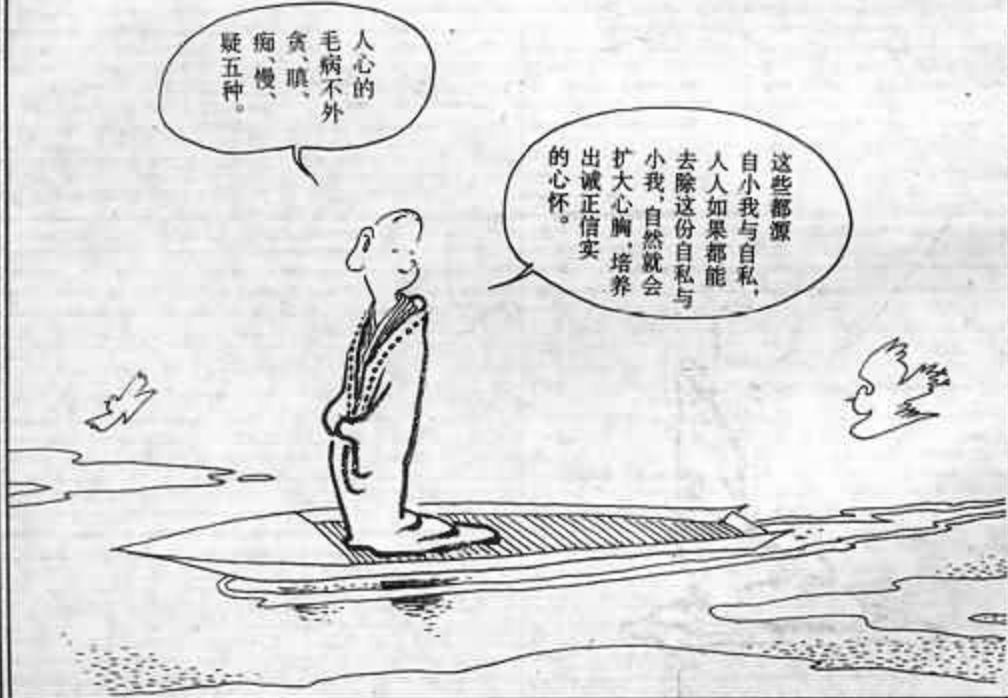


佛陀说：  
贪、瞋、  
痴皆空，  
就是真实的「空」，  
心空掉贪、瞋、  
痴便是「空心」。



人心的  
毛病不外  
贪、瞋、  
痴、慢、  
疑五种。

这些都源  
自小我与自私，  
人人如果都能  
去除这份自私与  
小我，自然就会  
扩大心胸，培养  
出诚正信实  
的心怀。



如何管理好人事？

「以诚待人、以德服人，是最好的管理方式。」



佛陀说：  
「一切诸法，  
无来亦无去，  
不生亦不灭，  
故无得亦无失。」



若是身无所  
有，则心无挂碍  
——没有得失  
的牵挂，没有  
物质的积累，  
心灵自然没有  
挂碍。

这是圣  
者所有  
的境界，  
也是学  
佛者所  
求的境  
界。



常常听人感慨地说「如果早知道会这样，我就不会……」。

「人生最大的惩罚是后悔。做错事会后悔，空过时日、错过因缘良机也会后悔。」





佛陀说：  
「在家的居士应该  
学习与空相应的事。」

在家居士谈修行  
不如先修心，心  
若放不下，则无  
明烦恼丛生，明  
知不该执著，还要  
执著，结果障碍  
修行。



师父，我的心好苦啊！不如一死百了。

「那就把你不要的命捐出来，做有益社会、服务人群的事吧！」



○○○○○○○○○○○○

佛陀说：

「如来安住于空性殿堂，  
每天都有无上的喜乐。」



一般人的爱，  
只爱和我有关  
系，和我最亲  
近的人，只想  
让这些人快乐  
……这样的爱  
是凡夫之爱。

在佛教领  
域中，爱的范围  
推及得相当广大，  
和我无缘无故的  
人，我依然爱他  
们，使他们快  
乐；

这种不  
带任何色彩、  
毫无私我的大爱，  
必须发挥智慧，  
才能使其广被。



这次赈灾之行，遗憾的是：团员的个人行李相继遗失，只得两手空空回来。  
「恭喜你们减轻负担，也祝福你们减轻俗世的烦恼。」





佛陀说：  
「一切教诲，  
如果不与空相应的，  
则非我所说的。」



人们往往就是  
太执著，而有  
分别心。是你，  
是我，划分  
得清清楚楚；  
以致我爱的拼  
命去争、去求、  
去嫉妒，  
心胸狭窄，处处  
都是障碍。



长期以来的经验让我感觉，个人的饭容易吃，众人的事却难做。  
「要做事，就不要怕人事。事，是人做出来的。」



佛陀说：  
「万物都有空性，  
没有常存不变的  
我。」



凡事只想  
到「我」，  
就一定有私  
心，我们要把  
「我」打开，  
才能容纳社  
会大众。

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  
利益大众，  
我才能公正。



我们在海外进行扫街活动，已经开始获得回音了。

「只要认真谦卑地扫，终有一天能扫到他人的心里头，使人心与环境同样得到净化。」





佛陀说：  
「工作就只是为了工作，  
别无所求。  
如果我们工作  
只是为了求得回报，  
它将只会引起痛苦。」



我们做人做  
事要有过程，  
不要有手段，  
要有目标，  
不要有目的的。

过程是本  
分和自然，手  
段是机巧与权  
变；目的有得  
失，目标则是  
方向。





一切以  
**佛**为师



我从不相信世间有爱。

「你自己先放弃爱——爱人与被爱，怎能感受到爱呢？」



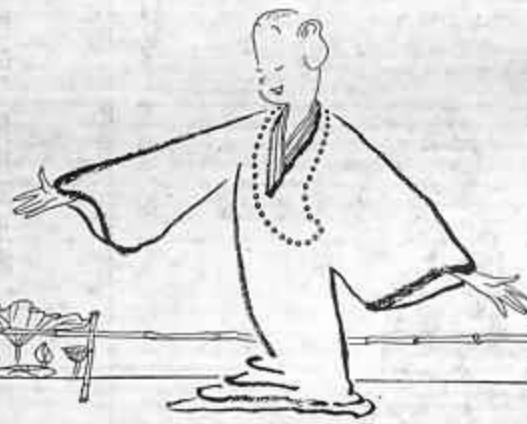
佛陀说：

「我无师者，  
我自为我，  
是唯一的存在。  
在此俗世之界，  
无一人与我相同，  
自为尊者，  
自为最高师。」



有些人认为  
佛就是神。这  
是不对的，我们  
应该将佛圣化，  
不要把佛神化。  
佛不是神，他是  
圣人，是一个真  
正正的人。

他有超越  
凡夫的清  
净智慧，  
他有高风  
亮节的气  
质和行为。



妈妈因车祸往生了，肇事的年轻人竟然避不见面，仅由他的父母出面道歉，我真是气不过，非告他不可。

「如果你能原谅他，而且教育他，是不是更有意义？这位肇事的年轻人爱喝酒，你就借此机会教育他戒酒，这样不但救了他的今生，而且救了他的家庭，这不就是你母亲生前一直在做的吗？」



佛陀说：  
「我是佛陀，  
是认识真理的佛。  
将在无知黑暗的世界，  
为真理的木铎指南。」



佛陀是大  
觉者，除了能  
自觉之外更能  
觉他，世尊不  
只是自己透彻  
了解宇宙的真  
理，物理与众  
生心理生

更以这真  
理教育他人，  
使后世的弟子  
能源源不断地  
接受佛陀的教  
育，一直到今  
天仍然绵延  
不绝。

所以，佛  
陀是位旷世  
的大圣人，是  
超越世間凡夫  
智慧的大圣  
者。



场景：台北仁爱医院安宁病房

人物：弥留的慈济委员

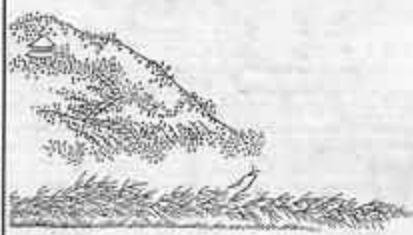
上人：「世缘已尽，不要勉强；身体已坏，不要留恋。记住快去快回，为社会奉献，做一个可以救人的。」



佛陀说：  
「所有我所说的，  
都是与空相应，  
义理奥妙深远，  
超越世间。」



智慧是清净的，  
聪明却带来  
污染；佛性是  
清明的，人心  
却带着欲念。



人们贪求，师父却教人要付出，似乎有违群众心理。  
「如果不付出，一味贪求，可能吗？好像在银行开户后不存钱，只想一直领  
钱，这是不可能的事。」



佛陀说：

「比丘们！不要因为你  
们尊敬我，而接受我的教训。  
你们应要像火试真金一样，  
自己去实践印证我所说的法，  
从它们所结出的  
果实去认识它们。」



佛弟子不可将  
佛神化，将佛  
当作神来祈求。  
要将佛当作圣  
人——一位超  
越人间、透彻  
真实智慧的  
大教育者，以  
作为我们学习  
的对象和榜样。

这才是  
真正踏  
实的人  
生，也  
是佛法  
内涵的  
丰富教  
育。



先生有了外遇，该怎么办？

「一个女人生气时，是她最难看的时候；处事若能不动怒，保持平和高雅的修养，久而久之，先生就会发现另外那个女人不比太太美。」

「至于作先生的人，不要以为男人天生就有这种沾染外缘的权利，这是错误、愚痴、也是最丑陋的观念。」



佛陀说：  
「人要自救自助，  
别想依靠天神或运气，  
除了自己之外，  
没有谁能帮助你，  
就像天上的星星和月亮，  
不会帮助我们一样。」



现代人往往神佛不分，以为佛即是神。

佛不是神，大地众生皆有佛性，佛陀乃超凡入圣，自觉觉他的最尊者，真实人生的引导者。



我常為儿女私情而「吃醋」，有什么方法可以消除？

「这是因为有『我』而引起，认为你是『我』的，怎么可以对别人好呢？所以，打破小我私爱的执著，才能超然解脱。」





佛陀说：

「有两种人诽谤如来，哪两种人呢？」

第一种是把我所说的不了义经误以为为了义经，另一种是把了义经误以为不了义经。」



一切以佛为师

现在社会这么不安定，真想移民。

「你的心这么不安，到哪里才好呢？」

「要使社会安定，大家就要把心静下来，把爱心启发出来，把心中的烦恼消除。」





佛陀说：  
「从前的人，  
现代的人，  
都喜欢在非法中寻求欢乐，  
过度贪婪，并寻求邪说。」



我们要鼓励人  
们，培养面对  
现实的勇气和  
毅力，以欢喜  
心接受一切逆  
境。」

不要动辄求  
神问卜，易招  
神惹鬼，苦中  
带迷，迷中无  
法自主。



我们的社会如何才能祥和安定？

「唯有净化人心，把人人心中的爱启发出来。想要净化人心，一定要从教育着手。不论现在的社会如何，只要教育工作做得好，未来的社会就有希望。」



佛陀说：

「凡是与幸福无关、  
与教义无关、  
不能教导离苦、  
离染、离欲、寂灭、  
清净、智慧、  
觉悟和涅槃的……  
我都不讨论。」



正信的宗教在  
于心正，心正  
则能自在。迷  
信的信仰就会  
疑心生暗鬼。  
向神卜卦、依  
于签诗、求杯，  
则无法真正深  
入教理。

正信的佛  
法，不说  
感应、神  
通、唯心  
是佛。



一切以佛为师

我每次看到悲苦的情景，心里很难过，就很想哭。

「没有悲心，怎会愿意付出？一旦实际付出之后，就会把悲心再历炼，逐渐化为一股坚实的力量。所以，要以智慧来发挥爱心，要化悲心为力量，才能恒常发挥救人的良能。」



佛陀說

人死后  
何所之



还存不存在的问题，  
只会产生纠缠、争论，  
并引起人的恼怒、  
忧愁和痛苦而已。  
无助于解决人的痛苦、  
终止邪念、  
消除情欲贪渴，  
无助于使人获得宁静、  
智慧的圆满觉悟和涅槃。  
所以我不讨论这些问题。

有些人为了贪图欲念享受造了很多损人不利己的事；一旦信了佛又迷于「天堂地狱」而贪图功德，这两者都是「迷」。

无信与迷信  
两者，宁愿  
无信也不要  
迷信，信必  
须智信，不  
可捕风捉影。



## 一切以佛为师

想不到弟弟会这么快往生，我实在不能接受这个事实。

「每一个人在人生舞台上的角色一旦演完，就要下台，恢复原来的本相，而仍在台上的人，只能安住当下，认真地继续将角色扮演好。」

「一个人若能善用人生的良能，即使离开人世，他的这一切仍可遗爱后人。」



佛陀说：

「看到法的人，  
也就看到我。  
未见法的人无法见如来。  
即使他紧拉着我的袈裟，  
也无法见到如来。」



有的人以为只要念经，佛就会保佑他，为他消灾。这是错误的观念。要知道众生因浑沌时常迷失而误入歧途。佛陀讲经说法。

即是指导我们人生的  
方向，我们  
应当精勤而  
行。才是真  
正的学佛！



一切以佛为师

请上人授我三皈依。

「你要切记：用『心』皈依，用『力』推动。」



佛陀说：  
「凡人有罪，自见，  
自知而悔过者，  
于当来世律仪成就，  
功德增成。」



做错事不必  
怕人知道，  
人都是凡夫，  
谁能无过？

不论是有心  
或无心之过，  
都必须忏悔，  
才能清净身心  
去除烦恼，何  
必覆藏罪恶？

不承认错误  
的人，也就是  
没有发现自己  
的良知，不肯  
发露错误与过  
失。



一切以佛為師

师父,請您讓我拍一張法相留作紀念,我就可以天天看到师父了!

「天天看我做什麼呢?要有师父的『心』才好啊!」



佛陀说：  
「我虽证得无上智慧，  
但还是难度无缘之人。」



即使佛在世亦有三不能  
能转、无缘众生定业不  
生不能度、不能度尽众生。

如果影响不了别人，  
就做你自己该做的事吧。



一位女士在某团体当志工，为了怕惹是非，却不知道什么话该说，什么话不该说。

证严上人勉励她说：「好话要勇敢地说出来，坏话不仅不能说，连想都不能想。因为起心动念都是业种，心中有了业种，又做出来，是最糟糕的。」



佛陀说：  
「只有放弃有意识地  
追求快乐，  
才能获得最高的快乐。  
即使获得了绝对的快乐，  
那也不是最终的目的，  
因为另外还有更佳的境界，  
那即是……  
涅槃的解脱和智慧。」



何谓涅槃？有  
的人会以为往生就  
是涅槃，  
其实不是。

涅槃是常寂  
光的境界，也就是  
说心念无生灭，没  
有烦恼的染着。内  
心可产生慧性，并  
彻照这本来的心地  
风光，也可以称为  
寂定、寂光——  
寂静光明的意思。





# 修 心



过年了，很多人向证严上人拜年，大家见面也互道恭喜。  
「平时就应该相互祝福，而不只过年期间。」





佛陀说：  
「一切事物皆以心为前导，  
以心为主，  
由心所造。  
当我们用不正确的  
心念来行动或说话时，  
苦就跟随我们，  
就好像轮子  
跟随着拉车的牛。」

人之「心」  
思「如镜」，  
欲求得智，  
慧明辨  
事理，亦  
必须远离  
人我是非；  
烦恼；

此即是「当  
局者迷，旁  
观者清」的  
道理。



很多人都认为：时间多的是，今天不做，明天再做也不迟。

「一般人总是与人计较，却疏忽与时间计较。『现在』是很短暂的，幸福、成功或悲惨、失败的人生，都是由无数个『现在』构成；唯有把握每个现在，好好地运用时间，才能拥有幸福、成功的人生。」



佛陀说：  
「一切事物皆以心为前导，  
以心为主，  
由心所造。  
当我们用正确的  
心念来行动或说话，  
则快乐就跟随著我们，  
就像影子跟随着人一样。」



人心如一面镜子，照  
山是山，照水  
是水；因尘世  
憎恼、浮尘所  
染而面目全  
非。



的人的心念意  
境，如能常保开  
朗清明，则展  
现于周遭环境  
的都是美而善



一天午后，几位词曲作家相偕造访花莲「静思精舍」，并演唱五首自己创作的佛教歌曲，音韵幽扬，获得众人赞叹。

证严上人表示：「孔子曾说，想知道一个国家的国运，只要听那个国家流行的歌曲就可以晓得。若是流行的歌是耸动激烈、强调偏差的感情及观念，这个国



佛陀说：  
「如果你抱持着  
「他骂我、打我，  
破坏我、侵犯我」  
这样想法，  
你就会活在怨恨之中。」



对人有疑  
心就无法爱  
人；对人有疑  
念；就无法原  
谅人；对人有  
疑惑，就无  
法相信人。

别人骂我，  
不谅解我；诽  
谤我，我反而  
应兴起一份感  
恩之心。谢谢  
他给我机会  
修行。

假如每个人都  
能把我慢、我  
执、无明去除，  
人与人之间，  
就不会有是非  
产生了。



家必定混乱不安。由此可知，音乐、戏剧、歌唱、舞蹈……等人文艺术，对于人心的影响相当大。」



佛陀说：「如果你抛弃了  
「他骂我、打我、  
「破坏我、侵犯我」  
「这样想法，  
「你就会活在爱之中。」



纯正的心不怕  
别人来毁谤，  
只要行得正，  
做得诚，

任人毁谤反  
而更能升华  
我们的人格



几位营队干部，因为所带领的营队在活动期间未能井然有序地进行活动而深感自责，特来向证严上人忏悔。

「没有人是一生下来就很有智慧，都是边做边学，借着不断学习来增长智慧。所以不要看轻自己，要相信自己会一次比一次做得更好，不要因为一点挫折就气馁。」





佛陀说：「我们应该要做到：在怨恨中而无怨恨，在贪欲中而无贪欲，在苦恼中而无苦恼，要有「无有一物是我所有」的观念，清净而无心念。」



要原谅一个无心伤害人的人，不容易做一个轻伤害的人。

对人有疑心就无法爱人；对人有疑念，就无法原谅人；对人有疑惑，就无法相信人。

修行一定要经得起磨练，磨练自己的动心，成为静心，使自己在动的境界中而能不动心。



## 怎样成为一个好的领导者？

「好的领导者必须心胸开阔，在应对进退中，以感恩、善解、包容、知足的心，看待一切人、事、物。」



佛陀说：

「在这个世界里，

怨恨不能用  
怨恨来消除……  
只有忘掉怨恨  
才能驱除怨恨。」



佛陀一再教  
诫我们要好好  
调伏自己的身  
心，把恨人、  
瞋人的这份怨  
嫌之心转化为  
爱心、宽心。

时时刻刻去宽恕  
别人，发  
挥爱念。



很多老师对教育学生都有无力感。

「老师只教育学生是不够的，必须同时教育学生的家庭。因为问题学生的产生，是源于家庭问题。」



佛陀说：

「比起怨恨我们的人、  
仇视我们的人……」

自己的心才是

我们最大的敌人！

不好的心念所做的恶事，  
其伤害比敌人还要大。」



自身的烦恼，  
比身外的冤家  
更厉害，因此  
应该常常警惕  
自己，切莫使  
良知睡着了。

良知一旦  
睡着，则杀、  
盗、淫、妄，  
种种罪业都  
会发生。



俄罗斯和车臣爆发武装冲突，殃及无数无辜百姓。

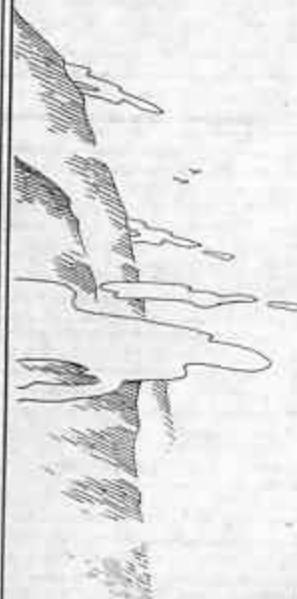
「人祸由人心造成，人心充满贪、瞋、痴，所以天下战祸不断。若人人都能提起本具的光明智慧，以大爱相处，而非站在自己的立场与他人计较，则必然社会祥和，天下太平。」





佛陀说：

「有四法成就，  
名曰大医王者……  
何等为四？  
一者善知病，  
二者善知病源，  
三者善知病对治，  
四者善知治病。」



人生多  
病，身体四  
大不调是病，  
家庭吵嚷不  
和是病，社  
会动荡不安  
也是病。

法譬如水，若  
江若河，能洗净  
众生污染的心；法  
譬如药，药无贵贱，  
能应病即是良药，  
欢喜心是一贴良  
药。

人有的时  
候不是身病而  
是心病，疑难杂  
症的病人很多，  
需要有如佛菩薩  
般的大医王来解  
开他们的心  
理病结。

我都替孩子安排得好好的，可是他们却不领情，真不知道他们在想什么？

「父母对子女，唯有教育成长、扶持茁壮的责任。至于孩子的思想、意念，父母没有权利控制及设限。子女与父母是依共缘而存，然而个人的命运，唯有靠自己的努力才能决定。父母对子女只有祝福、给一份好的助缘，却无法替他们承受业力。」





佛陀说：

「屋顶盖得粗陋的房子，

雨会侵漏；……

心未经调御，

则贪念会侵漏。

懈怠是死路一条，

精进才是自救的生路；

有智慧的人常努力，

精进修养自己的心。」

人们常让  
欲念蒙蔽了  
智慧，污染了  
清净的本性。这  
份清净的本性，这  
凡夫称它为人  
心，佛家则称为  
佛性。

人心、佛性二者  
差别在于人  
心常忘了发  
挥那份清净  
的智慧。



师父，我要到上海去投资事业了。

「上海是繁华的都市，在花花世界做生意，要把心顾好，不要受人影响，耽迷于声色物欲之中。」



佛陀说：  
「能产生忧、悲、苦、  
恼等大苦  
而聚成迷惑世界的  
就是我们的心！」



我们要修行就是要  
下功夫先  
好好修心。

心病有三种。  
也就是贪、  
瞋、痴。所以，  
修行就是要把  
这三种毛病先  
断除。



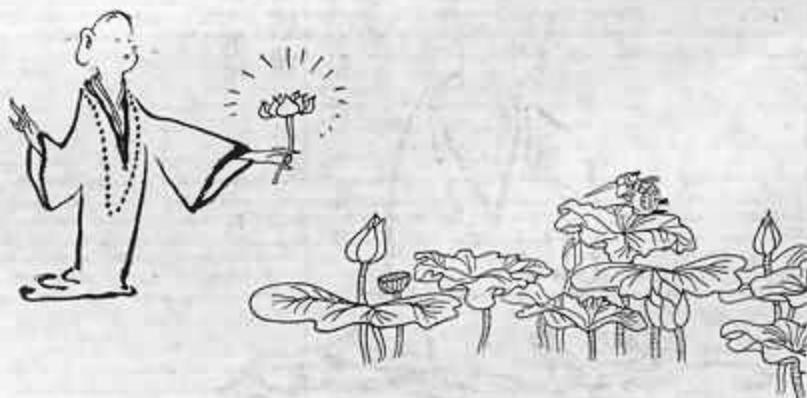
主教：「大部分的人都有好心肠，只是没有人去带动做服务社会的事情，所以才会形成互不开心的形态。」

「宗教家的责任就是用爱、和平来引导人群，让每个人从修养自己做起，再普及到家庭、社会。」



佛陀说：

「莲花生于水、  
长于水，  
但它因高出水面  
而纯洁不受污染。  
人也能像莲花一样，  
生于俗世、  
长于俗世，  
但借着心灵的  
升华而高出俗世，  
不受俗世所污染。」



「天主指引大家走向博爱的道路，而慈悲是佛菩萨指引我们走的道路。不管慈悲或博爱，我们都是走在一条康庄的道路上。平坦、正确，没有错误。宗教家应有大海般的胸怀，每一条溪流河川都将汇流其中，我期待大家不分彼此，常常相互鼓励。」



佛陀说：  
「我说的法，  
最重要的就是「修心」。  
你们应该要努力  
克制自己的欲望，  
应正身、正心、  
正语，远离贪、瞋、痴，  
而常念无常。」



心要  
像明月  
一样，  
有水就

心要像  
天空一  
样，云开  
见青天。



1

心如镜，虽  
外在景物不  
断转变，镜  
面却不会转  
动，此即境  
转而心不转。



2



3

医生：「由于基因科学进步，检查胎儿染色体，即可推论得知他的个性，甚至几岁时可能发生精神病、几岁时可能自杀……等。」

「这就是因果。万般带不去，唯有业随身；佛教所说的『业识』，或许指的就是基因。」





佛陀说：  
「如果我们的心  
被邪恶所引诱，  
被欲望所俘虏，  
我们应当要予以抑止。  
不要随心所欲，  
应该要做心的主人。」



「有人常常看不开，容易得忧郁症，这就是受困于业力。但是，一切唯心造，修行就在提起强大的意志力，改善自己的思想、行为，不要被业力牵着走。」

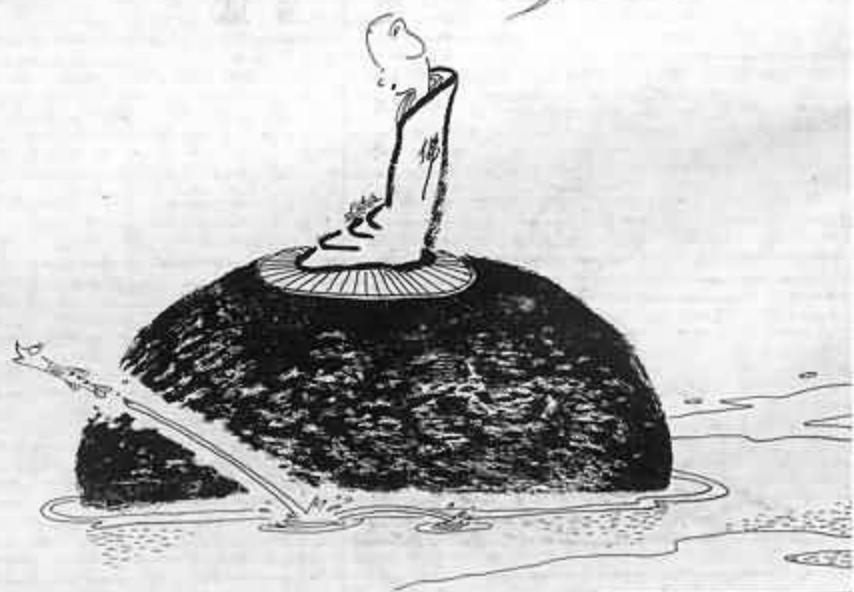


佛陀说：  
「我们才是自己的主人，  
没有其他人可以  
当我们的主人。  
如果自己的身心  
能够调御得好，  
才是真正做自己的主人。」



每个人心  
中都有一块  
净土——良  
善本性。若  
能抱持明净  
无染，则  
草乱麻不生  
于心田。

而且会常  
开智慧之花，  
永结菩提善  
果；不仅美  
化自己的人  
生，也净化  
社会人心。



老师：「上人，您是否可以针对教育提供一点意见？」

「现代教育太偏重于课业成绩的好坏，以致学生没有空间去思考生活中的人伦道德、孝道与尊重他人。」

「我们应给予孩子『爱的教育』。所谓爱的教育，不只是师长付出爱，还要去启发孩子付出爱——鼓励孩子多发挥爱心，如此才是真正爱的教育。」





佛陀说：  
「如坚固的岩石，  
不为风所动摇，  
贤人被毁谤或被称赞时，  
他的心都像巨石般，  
不为所动。」

天堂和地狱都  
是用心和行为  
造作的。不要  
怕天堂与地狱，  
要怕的是心的  
偏向。

心无  
邪思，意  
无邪念，即常保自  
在；心正  
则邪不  
侵。

是非当  
教育，赞美  
作警惕；嫌弃  
当反省，错误  
作经验。

任何批  
评，都是  
宝贵的  
课。



教授：「现代的孩子很难教，尤其有些不是第一志愿考进来的学生，先天上就怀着失落感，在教育上更难引导。」

「就是因为难教导，所以必须更用心，运用大环境的影响力来熏陶。日常生活平实又善美的真人实事，就是孩子们最现成的生活教育。」

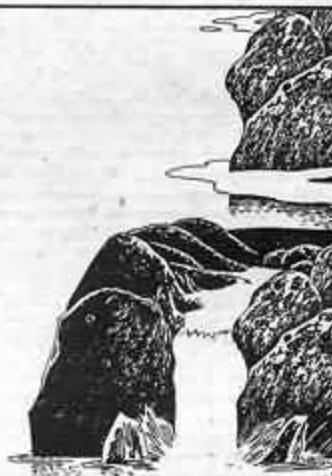


佛陀说：  
「不守护眼、耳、鼻、舌、  
身等五根的门户，  
而被外界迷惑的人  
不是修行者。  
坚守五根门户，  
心静无念的人，  
才是修行者。」



要做个受人欢迎的  
人，做个被爱的人，  
就必须先照顾好自  
我的声和色。面容  
动作、言谈举止，  
都是在日常生活中  
修养忍辱得来的。

修行者  
的本分事是  
忍耐和付出，  
因为修养本  
是个人自觉  
的行为。



立法委员：「现在的工商社会，大家互争利益，追求物质享受，在精神方面却很缺乏，亟需提升和净化。」

「教育是个方法。受教育不应该只限于学校，应该让每一个人在任何时间、空间，都能放开心胸、充实精神。」



知人、知时、知节、知己、知果、知因。  
佛陀说：



静坐深思，主  
要用意是……  
观内心自性，  
聚精凝神，反  
以反省过去，  
慎思现在，警  
惕未来。

作，是亦即  
止恶，莫

行，行善；  
众，奉

修行。静坐  
此谓真意。



节目主持人谢佳勋小姐有一年过年时，陪同母亲及友人向证严上人拜年。人上：「你身为大众传播工作者，要多深入苦难的地方，让世人知道：只有享受，不是福气，有能力为他人付出，才是真正恒常的福。」





佛陀说：  
「信心是人的好伴侣，  
智慧是人的好向导，  
应求菩提之光，  
而避开无明的黑暗。」



空军某基地飞行大队长：「飞行生活很严肃，大家都感受到很大的压力，如何才能保持冷静，以维持飞行安全？身为干部，应如何负起教化的责任？」

「除了飞行训练外，如果平常都能保持规律的作息，就是修行人了，这是很好的生活。宗教信仰可平衡心态，调适心理压力。」

「为人长官，必须以身作则，日常生活严守定规，更要用爱心对待部属。」



佛陀说：  
「对于指出我们的过失、  
恶行、缺点的人，  
我们应该像对待告诉  
我们宝藏的人一样感谢他。」



逆境、是非来  
临，心中要  
持二字，宽

世間無  
易事。不  
逢逆境之  
事，就不  
值得我们  
作为人生  
的灯塔。

逆境在佛教  
中称为「增上  
緣」，碰到逆境  
来，应心生感  
激，可遇不可  
求啊！

年轻女子：「现代社会都是笑贫不笑娼，所以，我要拼命赚钱。」

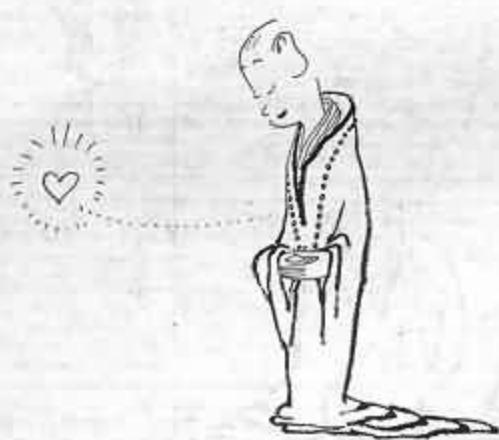
「人生不是有钱就能快乐，趁着年轻好好发挥生命良能，别让人生空过。」





佛陀说：  
「行道者，  
譬如持灯火，  
人暗室中，  
其暗即灭，  
而充满光明。」

有人点灯求光明，其实真正  
的光明在我们的心里。佛前  
的灯不必刻意去点燃，要緊  
的是——点燃我们的心灯。



作家：「生命如灯芯，愈燃烧愈亮，然而烛光有时会把玻璃熏黑。」

「心中自有的光明就是慧命。烛光本身是纯净的，它需要借助化学原料的作用才能发出光亮，而化学变化，也产生了污染。这正如我们的慧命，若不借四大假合的身体，则无法普度众生；但是，有了身体，难免执著、染污。」



佛陀说：

「人应当要为家忘身、  
为村忘家、  
为国忘村、  
为成佛而忘一切。」



要救世必须先  
救心，心诚则  
身端行正。就  
如孔子所说：  
「修身、齐家、  
治国、平天  
下。」

要求家庭和睦，  
就必须从自己的修  
养开始。以一个和睦  
的家庭再去教化、影  
响其他人的家庭，而  
家家和睦，社会就  
能安详和乐。



神父：「圣母是神圣的代表，我拜读您的书，发现您也具有同样的精神。」「圣母就如佛教中的观世音菩萨，她的爱是『拥抱苍生』，所以，我对圣母和观音菩萨，都是同样的敬仰。」



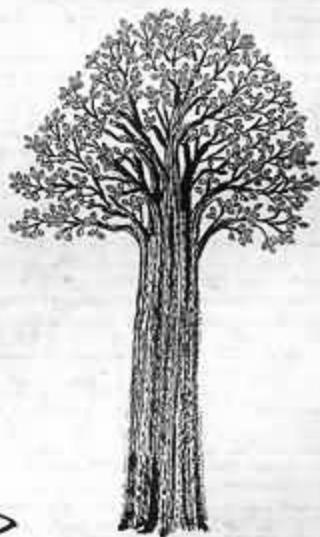
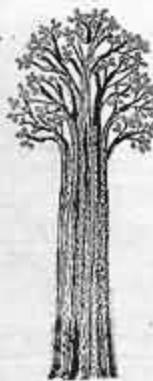
佛陀说：

「不后悔过去、  
不渴望将来、  
而脚踏实地地把握现在，  
则身心健康。」



做人只求尽本分做事，不回想过去，否则就是杂念；也不妄想未来，否则就是妄念。但要有个计划蓝图，即是把握时间，奠定目标前进。

我的人生只掌握在此秒此刻，未来的成就完全是在分秒中造就出来的，未来就是现在的累积。



海外学者：「我想回国服务，但是又放不下国外的一切，真是难以抉择。」「放得下的人，才提得起。」



佛陀说：

「知识、技能和才干有助于成功和利益，是它们带来了正确的美好的吉祥之兆，而不是由于宇宙星体移动的星相之兆。」



学佛必定要有超然至高的理想，不可占相吉凶，应该多启发众生向善，步步超越自己，不可用命理误导众生。

一切唯心，任何事都需要我们用心及用功。命无定数，是不可理解的，但是却可由我们自己的愿力来决定。



音乐家：「以前在四处巡回演出中，得到很多掌声。但是自从看到上人的法语『当你有更多掌声时，要缩小再缩小』，我从此更加缩小自己，提醒自己不要迷失在掌声中。」

「当你愈缩小时，别人会看你愈顺眼。」



佛陀说：  
「不知正法而活百岁，  
不如能闻正法，  
而只活一日。」



人命只在呼吸  
间。如能抱持  
过「秒关」的  
心理，就会爱  
惜生命、珍惜  
人生。

时光急  
是稍纵即逝，  
年轻人若不把  
握现在，等到  
年纪老迈时再  
想学习，往往  
就时不我与了。



护理主任：「我以照顾好病人的身体为己责，更以照顾好病人的心为理想目标。」

「人首先要照顾好自己的心，才能关怀他人的心。」

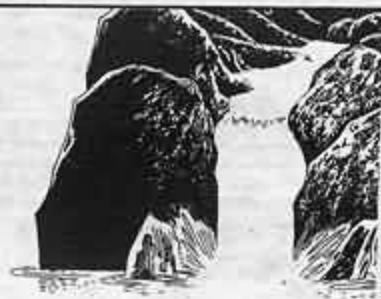


佛陀说：

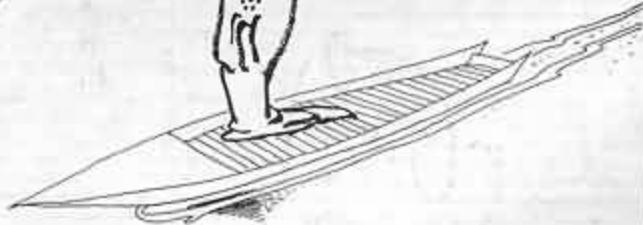
「欲渡河者善护竹筏，  
旅行者善于保养马匹，  
闻法者，  
应善加保护  
自己的色身。」



难行能行，  
难舍能舍，  
难为能为，  
才能升华自  
我的人格。



人间苦，做人  
亦苦，但唯有  
人才能成圣成  
佛。



电视节目制作人：「我制作的节目，是正面报导台湾的人、事、物，希望扭转贪婪之岛的恶名，端正国际形象。」

「你的工作是呈现台湾美善的一面，而我则是要开启人们良善的本心。」



除此之外，再也没有其他的能作为你的依附。以法为依归处。以法为灯，以法为灯，指引自己的道路。」

佛陀说：

「要以自己为明灯，以自己为依归处，要以法为明灯，要以法为依归处。」



不要小  
看自己，  
因为人有  
无限的潜  
能。

千里之路  
必须从第一  
步开始，圣  
人也是自凡  
夫起步。

菩萨的  
人格要自  
己完成。

恒心早起  
即是锻炼般  
若不懈的功  
夫。





# 八正道

正正正正正正正正  
定念精命业语思见  
进



逢甲大学慈青社同学：「我们现在致力推动校园资源回收，并到仁爱之家慰访老人，但有些同学不参与资源回收，人力明显不足。」

「从事资源回收要随分随力，最重要的是培养同学们惜福之心及环保意识，而不是为了要回收多少资源。」



佛陀说：

「比丘们！」

怎样才叫正见呢？  
凡是知道苦、  
知道苦生起的原因、  
知道灭苦的根本、  
知道灭苦的方法、  
比丘们！  
这就称为正见。」



佛法所教导的，就是为了解，为了清淨我们的观念及心病。

所以佛教的一切经论，都为此而宣说。

因此「正见」是学佛的第一步。



慈青社同学：「有很多同学参加慈青活动一段时间后就退转了，如何才能不起退转心？」

「与人相处应相互关怀，不要责备别人为何退转，应先将自己的心顾好。并非将课业放在一旁、投入社团活动才是不退转，能将课业学好，才是尽本分的表现。」



佛陀说：  
「凡是有意离开这  
迷妄的世间，  
不愿怀有恶意、  
不想侵害他人，  
比丘们！  
这就称为正思维。」



有智慧的人不  
会斤斤计较，  
多付出就是积  
福报；能够与  
所有人和睦相  
处就是积福德。

在日常生活  
中请多加注意，  
不可离开四谛，  
十二因缘法，若  
能如此就称为  
「正思维」。



「慈青最重要的是相互关怀、彼此勉励，把学生的本分事做好，不要浪费时间在吃喝玩乐上。时下的年轻人花样多，正当的社团活动是希望大家将课余时间投入有意义的活动之中。」





佛陀说：  
「凡是不说假话、  
说话不伤人、  
不说坏话、  
不说脏话，  
比丘们！  
这就称为『正语』。」

我们所说的话句句是实话，所说的事句句负责任，就称做「正语」。

反之则造口业。佛经中说，开口动舌无不是业。

口业。对人粗声粗气、妄言、绮语、两舌，这些都是在造



《慈济世界》电视节目企划人员：「我们想录制慈济人物故事的节目，请上人指示我们应注意的要点。」

「务须以真人实事为原则，避免戏剧性的虚构，如此才能符合慈济『诚正信实』的基本精神，获得观众信赖。」





佛陀说：  
「比丘们！」

凡是不属于自己的  
东西不私自取走、  
不做肮脏的行为、  
不邪淫。  
这些称为正业。」



我们的心  
若不清净，  
就会表现出凡  
夫的行为，这  
是自私自利的  
污染心，所做  
的都是染着的  
业。



清淨之行則  
是為眾生，一切  
作為皆以眾生為  
重，沒有自我，這  
叫做清淨心，也叫  
做「清淨業」。

企业家：「曾经有人问我，万一有一天上人不在了，慈济志业如何继续？」  
「佛陀入灭前，也没有指定接班人呀！」但是他的精神一直流传下来，长驻在  
无数佛子的心中。」

「所有爱护慈济的人，都不需担心慈济未来会怎么样，而应用心在当下，提  
起大决心、大毅力净化自己，祥和社会。」





佛陀说：

「贤明的圣弟子  
断绝邪恶的生活，  
遵守正确的生  
活规则，  
比丘们！  
这就称为正命。」

正命，  
是生活形态，  
是动作根，  
源，一切的  
行为举止、  
思想观念都  
必须正确。

修学佛法  
要有「正  
命」，生活  
态度要正  
确，待人  
接物不能  
偏差。



律师：「您为何坚持不参与政治？」

「身为宗教家，便应厘清宗教与政治的界线，以超然立场从事有益世道人心的工作。」

「不参与决不是不关心。以选举而言，我尊重每个人的选举权和被选举权，」



佛陀说：  
「立志使自己心满意足，  
努力振作自己。  
未生之恶令之不生，  
已生之恶令之断除，  
未生之善令之生成，  
已生之善令之增长。  
比丘们！  
这就称为正精进。」



精进就是勤。  
如果在不正确的道路上勤奋  
精进，越认真  
则堕落得越快。  
偏差越大。

所以精进努力  
时，必定要用正确  
的行动，正确的修养  
及正确的行道方法，  
这就称为「正精  
进」。



但我不能去左右他们的抉择。选举是选贤与能，我乐见贤能的人出来参选，理智地提出改善社会的良性建议，也坚决维护每个人以智慧判断选出自己心目中的贤能者来服务人群的权利。」



佛陀说：

「仔细观察有关自身的事、仔细省察有关自己的感觉、仔细观照有关自己的心念、仔细观察有关「存在」的问题：专心勤奋、热忱、小心理智地观察，克服世间的贪婪、忧虑，将之拔除。比丘们！这就称为『正念』。」



正，就是不偏邪。八正道不断地谈这个「正」字，「失之毫厘，谬以千里」。我们

的方向稍有偏差，就会与目标相去日远。

所以我们必须时时自我警惕！心念是否正确？心念若正确，则方向自然不会偏差。



医学院学生：「我们利用假日去义卖青蛙卡，为「慈济儿童发展复健中心」募款。刚开始有点不好意思，慢慢就习惯了；如今总算体会到师姑们出去劝募的辛苦了。」

「卖多卖少都不要紧，最重要的是借此磨练心志。」



佛陀说：

「抛弃舍掉欲望、  
不善，  
断绝舍弃苦、乐，  
消灭喜悦和忧伤，  
而达到不苦  
不乐的清净境界。  
这就称为正定。」



我们若能专一  
心念，吃饭的时  
候，就是吃饭。走  
路的时候，心就在  
脚上；开门的时  
候，心就放在手上。

若能这样，  
我们话不会说  
错，门不会开  
错，路也不会  
走错。

我们的思  
想，我们的  
念头若统统  
正确，这叫  
做禅。





# 菩薩行



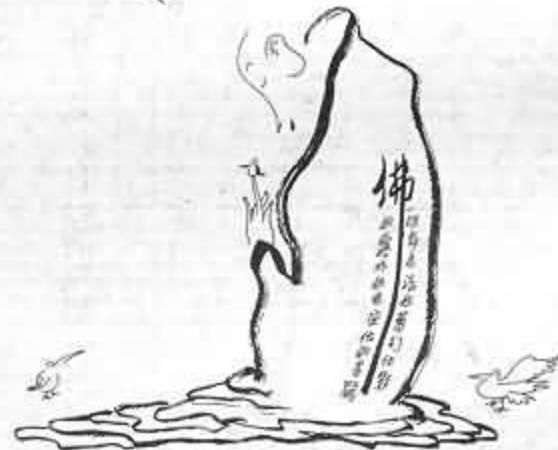
医学院学生：「不少医学院学生选择学系和工作的医疗院所，都以利益为取向，因此，造成激烈的竞争，我们究竟要如何来看待这个问题？」

「学医的人应以救人为目标，人生才能踏实、自在；如果以利益为目标，只是一个医匠而已，这是很悲哀的人生。」





佛教徒有三类，  
一是学佛人，  
二是拜佛人，  
三是信佛人。  
唯有学佛的人才是正确的佛教徒，  
我们要学佛的毅力，  
学佛的勇气，  
学佛的这份牺牲小我的伟大精神。



如果父母的要求和自己的理想有冲突，应该顺从父母，还是选择自己的理想？

「应善体亲心，平心静气地听取父母的建议，好好地与父母沟通，不要为反对而反对。现在有很多年轻人认为『只要我喜欢，有什么不可以』，这样会盲目地做出伤害自己及别人的行为。」



佛陀说：  
「我所说的法，  
就像我手里握的  
沙一样多而已，  
每个人都可以依我  
所说的去实践印证，  
而获得解脱。」



佛陀在人间，  
无非是要教导  
众生自觉本具  
与他同等的智  
慧、同等的自  
性，皆能进修  
慈悲与智慧。



一位企业家向证严上人坦陈拓展事业的烦恼。

「事业只要进入稳定的轨道就好，切莫盲目不顾一切往前冲，否则会陷入强求的烦恼中。人生有限，应把握时间为人群付出。」



佛陀说：  
「无论你读了多少  
神圣的文字，  
说了多少神圣的话……  
如果你不依照那些话  
来约束行为，那么，  
会一些神圣的文字、  
话语对你又有  
什么好处呢？」



我们要学佛，  
并不只是在口  
头上讲慈悲，  
而是要身体力  
行去做好事。

我们如能  
身体力行  
做好事，  
那就是人生  
最美的形态，  
也就是最幸  
福的人生。



商学院院长：「慈济为何能凝聚许多人的力量来带动社会大众的爱心？」  
「只要信实诚正，脚踏实地、方向正确地做好每件事，就能获得人人的肯定  
和信赖。」





佛陀说：

「只是嘴巴说得漂亮  
而不付诸行动的人……  
就像一朵空有美色  
而无香味的花一样。」

慈就是  
无缘大  
悲，就是同  
体大悲。

尽管这两字的境  
界非常崇高，但  
如果没有发挥效  
用，也只不过是  
一个口号、名词而  
已，所以我们应  
该将它实践出  
来。



一位年轻的音乐艺术工作者，在参观慈济医院时，看见志工主动而真诚地关怀素不相识的病患，他向证严上人表示：愿以一生的时间来促进人间和平。

「年轻人眼光看得远是对的，但迈步时需注意现在，唯有脚踏实地，才能到达理想的目标。促进和平要从修心做起，人能自爱才能爱人。」

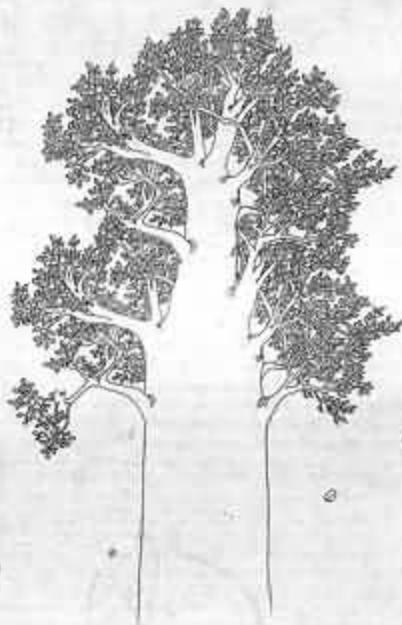




佛陀说：  
「直接体证，  
当下可以得到成果，  
向内观照，  
只有智者能自观而体证。」

无论多么高的  
山峰，依然有  
水源在其上，  
山有多高，水  
就多高；地有  
多低，水就多  
低。

也就是说，  
人们无论年纪  
老少，知识高低，  
都具有这份慈悲  
本性，蕴含清  
净智慧。



「社会上部分人士，本来也是怀抱一腔服务热忱，但方向偏差，反而扰乱了社会秩序，导致人心惶惶。所以，应洁身自爱，以智慧去选择投入心力的方向，有所为、有所不为，才能真正对社会有所帮助。」



佛陀说：「有经典而不诵读……是经典的垢秽；住家破损而不修缮……是家的垢秽；是有身体而懈怠……是身体的垢秽。」



我曾经涉猎各种宗教，一直无法接受「神」的说法，因而对宗教产生疑惑，请问师父对宗教的看法为何？

「宗教，就是人生的『宗』旨，生活的『教』育。所以佛菩萨也是人，我们要将佛菩萨圣化，不要神化。」



佛陀说：  
「若不依法修行，  
虽和我见面，  
却如同没见面；  
虽和我在一起，  
却离我很远。  
而依法修行的人，  
纵使他本人  
离我很远，  
但如同与我同在。」



佛陀并不是要  
我们把他所说  
的教法当成文  
字经典，只用  
嘴巴念念，而  
是要我们把它  
拿来当路走。

「经」即是  
「道」，「道」即是  
「路」。念经就好  
比看地图，记下  
了地图中的名称  
方位，按图索骥，  
我们才知道应该  
遵循的方向。



「凡夫执著于个人的范围，膨胀自己，凡事以『我』为主，找不到人生的意義，因此产生迷惘、争斗，造成社会的混乱。如果能化『小我』为『大我』，人生的宗旨才可以明朗，才会去接受教育，学习付出，这就是修养自己，去帮助别人。」



佛陀说：

「觉悟的本质不存在于肉体，  
而在于智慧。  
肉体虽消失了，  
但智慧却永远长存。  
所以，只见我肉体的人  
并非见到我，  
而知我教法的人  
才是真正见到我。」



人的生命本  
来微不足道，  
但是有一样  
东西却可以  
重于泰山，  
那就是  
慧命。



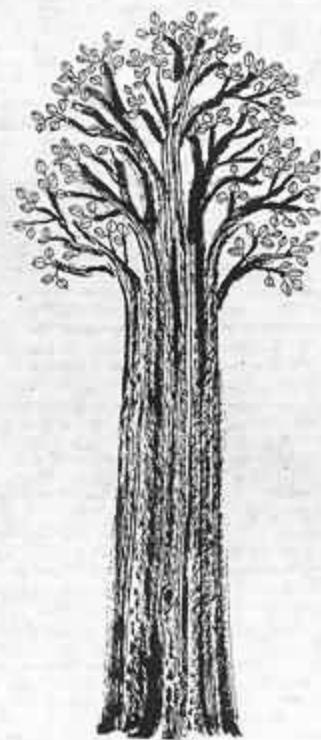
它可以延续不  
断，让后世的  
人循着这个脚  
步一直前进。

德国电视台记者：「台湾许多庙宇，都让信众烧香拜佛，为何慈济不同？」  
「烧香拜佛的人，不一定是正信的佛教徒，真正的佛教是注重精神面，启发  
人人本的佛性。」



佛陀说：

「弟子们！  
我过去曾经  
为你们说的法，  
应常闻、常思、  
常修而不可舍弃。  
若能依我所说的  
方法修行，  
你们一定可以  
得到幸福快乐。」



无论做人、做  
事，都要抱持  
着「一颗精进」  
的心。精就  
是「不杂」，  
进就是「无退」。

精是专心一念，  
要做一件事，必须  
专心才做得成，  
无有二念才会  
进步。

青少年的问题愈来愈严重，有什么办法可以改善？

「其实，青少年问题，原因就在于家庭教育及社会风气不健全，使青少年难以建立正确的生活态度与人生观。」

「唯有启发人人的良知，才能产生善的循环。」

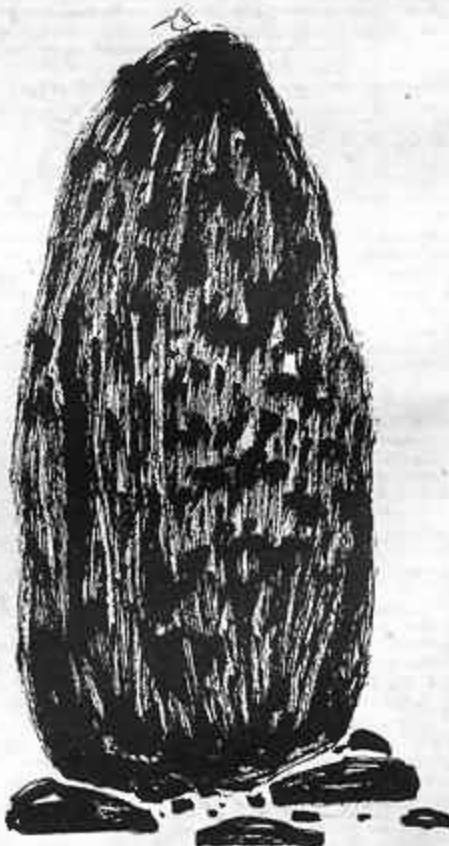


佛陀说：  
「纵使血干、  
肉烂、骨朽，  
若不能觉悟证道，  
我决不起此座。」



「尽人事听  
天命，不要把  
「难」放在心里。  
人要克服「难」  
而不要被  
「难」克服。」

人应有卷起裤  
管下水的勇猛心，  
反正已经站在水  
中了，就不必担  
心流汗、下雨。



师父，有人坚持修行要日中一食，结果伤害了身体，难道修行非要这样不可吗？

「修行要顺应环境。环境困苦时，能够自在地顺着苦境过日子；环境顺遂时，也能自在地生活，不刻意过苦日子。」

「处于富贵，心不动摇；处于贫穷，心平气和，就是修行。」



佛陀说：  
「战胜自己，  
比在战场上战胜千万敌人  
的胜利更为殊胜。」



我从来不祈求  
佛陀让我事事如意，我只求增加  
我的勇气、信心与毅力。我认为  
人生要经历许多坎坷，才能  
具备毅力。

我将所有的痛  
苦、烦恼都当作人生的  
充电，是一  
种最好的教育。



病人病危时，在医疗上应该怎么做，才对病人有益？

「人如果不由自主，只能任人摆布，实在非常痛苦。太勉强病人，使他病得没有尊严，对他而言，也没有好处，何妨一切顺其自然。理智与情感要平衡，不能太理智，也不能完全陷入感情之中。」





佛陀说：

「弦调得太紧会断掉，  
放得太松会发不出声音，  
要调得刚刚好，  
巧妙地将它拨动。」

我们既然选  
择正法来修行，  
就要努力精进。  
不间断，不可  
中途而废。  
「以勇猛心离邪  
行，行正法。」

「用心专一，  
无有间歇。」  
——我们要常  
常用心专一，  
不可一暴十寒。



我常听人家称小孩子为「小菩萨」，老人家为「老菩萨」，师父，人也可以做菩萨吗？  
「真正的菩萨，不是在寺院中供人膜拜的雕像，能救人的人，才是真正菩萨。」  
「要做菩萨，就要投入人群中，体会众生的生活形态，了解他们的需要，这是  
是学做菩萨的起点。」



佛陀说：  
「以业为田，  
心为种，  
覆无明之土，  
润贪爱之雨，  
浇自我之水，  
增长邪见，  
因而产生迷惑。」



有很多人问我：  
「师父，要怎样  
才能够有智慧？」  
我说：「不要计  
较！不计较就沒  
有烦恼，没烦恼  
你自然就有智  
慧。」

能忍辱就不  
会计较，心  
中无事情，  
自然会发出  
「智慧光华」。



### 六道轮回中的「三恶道」，可能存在人间吗？

「如果来人间而无所事事，不重伦常，与畜牲道有何不同？满心欲念、斤斤计较，就如在修罗道；贪得无厌，便是饿鬼道。所以，即使在人间，也有恶道之苦。若能运用生命、时间，力行菩萨道，发挥力量救人，就能活出生而为人的价值。」



佛陀说：

「假如在这世間，

連指甲上

这么一点点的土，都是恒常  
不变的，那我所教的道理，  
便不能成立。

但是，整个世間，连这么  
一点点的土，也都是易变  
不定的，所以，  
可用我所教的道理，  
将苦灭尽。」



「要不得」，  
却强要，  
反而得不  
到。」

生命长短，  
因緣好壞，  
可以將它作  
為人生的警  
惕。



有位同事对我讲话时，我总感觉他在伤害我。请问上人，我该怎么办？

「人与人相处共事，难免需要沟通。你被人『刺到心』，可是对方也许是无心的，还不知道你已受了伤，你又何必重重地放在心上？」

「每个人都要学习不钻牛角尖，不要经不起别人的一点点的打击，好像豆腐一样，一碰就碎了。」



佛陀说：  
「自己是自己的主人，  
自己是自己的依归处。  
因此，首先要抑制自己，  
不多言而静静地思考，  
即断除束缚的第一步。」



佛陀常常教导  
我们要安分守  
己，时时守住  
这分清净无为  
的心境，把心  
安定下来，让  
心时时寂静。

心静自然能  
安分，能安  
分守己自然  
能过着安乐  
的日子。



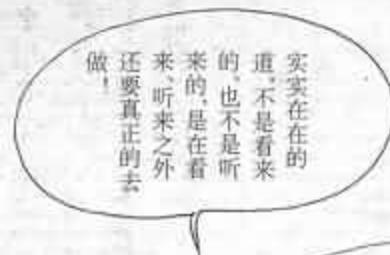
我喜欢乱发脾气，虽然知道要收敛，但是却控制不了自己的情绪。

「懂理容易，懂事难。试着缩小自己，放大心量，自然不碍人家的眼睛，也能包容普天下的一切。若能如此，就没有什么值得计较、生气的事了。」





佛陀说：  
「喜欢真理的人，  
他的心澄清平静……  
因为他的心  
被清洗得干干净净。  
如同木匠调直木材，  
弓匠矫正箭直，  
开辟河渠者疏通水道……  
贤人调御自己的心  
也跟他们一样。」



实实在在的  
道，不是看来  
的，也不是听  
来的，是在看  
来、听来之外  
还要真正的去  
做！」

只有确切的  
行为，只有  
实践才能表  
达出真理。



上人的开示，为什么常用「多用心」作结语？

「做人不能不用心。人总是迷失自己的真心，才会在日常生活中造成种种错误的言行，所以我每次说完话，都会提醒大家「多用心」，希望大家重视自己的心，照顾好这颗心，身、口、意才能清净。」



佛陀说：  
「诸比丘！  
你们无父无母，  
无人照顾，  
若不互相扶持，  
他日有谁来  
看护你们？  
比丘们啊！  
也应该照顾  
愿意侍候我  
的人，  
患病的人！」



佛陀讲慈  
悲，是以  
爱心仁德  
为体，以  
诚正和睦  
为用。

能救人的人  
就叫做菩萨。  
把握一日的  
付出，即是  
一日的菩萨。



宗教应如何避免分派系，而能彼此团结？

「不论何种宗教，都应持守宗教的精神、本分；若分你我、派系而产生争执或冲突，就是污染了教义，是伤害宗教的行为。」



佛陀说：  
「我们吃饭进食  
是为了维持身体健康，  
以便学习教法或是说法，  
而不是为了享受美食。」



人心的欲  
念好比被  
太阳照射  
的沙漠一  
样，是那  
样干燥饥  
渴。

似甘露法雨，  
时时滋润着  
众生干渴的  
心田。

我们若能将欲望  
减低，生  
活上更没  
什么值得  
计较！



若遭别人无理的批评，应如何对待？

「一个人的精神、时间有限，与其把他人对自己的无理批评放在心上而生气不已，不如放下这些心思，专心做好该做的事。」



佛陀说：  
「我们住房子是为了  
排除寒热，  
防蚊的侵犯，  
而不是为了虚荣舒适。」



世间的物质本  
来是为人所用  
的，而不知足  
者只因欠缺了  
智慧，反被物  
用了。

有求即多苦，  
如一味地要求  
别人，只会为  
自己招来无穷  
的苦恼。



我诚心诚意做好事，会有什么结果？

「取诸社会，用诸社会，是为人的本分；只要诚恳地为大众做事，没有名利心，就会有好的结果。」



佛陀说：  
「我们穿衣服是为了遮羞、  
是为了防御寒热，  
而不是为了虚饰美丽。」



穿衣要顺  
其自然才  
美，很牵  
强、不自  
然的就不  
美了。

衣服可以保护我  
们的身体，也能  
表现我们的气质。  
什么身份、什么  
年纪、什么情境，  
都要合乎自然的  
穿着才好。



为什么有人生病了，也能很快乐？

「只要心理健康，即使身体有病，仍能发挥人生的良能；如果执著私情小爱，人生是非的烦恼，即使身体无病，也会觉得虚弱乏力，人生索然无味。」



一九八九年麦格塞塞奖得主坚恩先生访问慈济医院时，

您住的是朴实的静思精舍，却创建了规模宏大的医院。为何这两者会产生关系呢？

问道：

1

2

佛陀说：  
「我如良医，  
知病说药，  
服与不服，  
非医咎也。」



因为在这  
里医的不是  
是疾病，而是  
一人。」

多么深奥的答  
案呀！



## 作者简介

蔡志忠

籍贯 / 台湾彰化

出生 / 一九四八年二月一日

经历 / 一九六三年起开始画连环漫画

一九七一年任光启社电视美术指导

一九七六年成立远东卡通公司、龙卡通公司，

拍摄卡通作品有《老夫子》第一、第三集、《乌龙院》，

《老夫子》第一集获一九八一年最佳卡通影片金马奖

一九八三年开始在报章杂志上发表四格漫画，作品在

新加坡、香港、马来西亚、日本报章上长期连载

一九八五年获选为台湾十大杰出青年





ISBN 7-108-00974-9



9 787108 009746 >

ISBN7-108-00974-9/B·178 定 价：12.50 元