

# 語晨思靜

著 師法嚴證

TZU CHI FOUNDATION

，明無錫語晨思靜  
。性自觀思靜語晨

1 語晨思靜

**TZU CHI FOUNDATION**

# 靜思晨語

## 目錄

是日已過，命亦隨滅	／	1
止觀雙運，攝心一處	／	2
用功的方法	／	4
反觀觀自性	／	9
以不淨觀對治貪念	／	10
以慈悲觀對治瞋心	／	11
以因緣觀破除愚癡	／	12
福慧淨因，操之在己	／	13



- 功德是時間的累積 / 15  
△ 平心靜氣，勤修道業 / 17  
寧靜最美，安定最樂 / 19  
不遷怒，不二過 / 22  
靜思五則 / 24  
白蟻世界的生活秩序 / 27  
前人種樹，後人乘涼 / 29  
難行能行，難忍能忍 / 30  
唯道與德，能配於天地 / 33  
時光可貴，應珍惜 / 35  
人爲萬物之靈？ / 37  
靜坐 / 38

3 靜 思 晨 語

念佛 / 39

集中心念的訓練 / 40

堅持初發道心 / 42

TZU CHI FOUNDATION

**TZU CHI FOUNDATION**

靜思晨語

是日已過，命亦隨減

新的日曆掛上了，去年三百六十五天已經撕完了最後一張。每天晚課時，普賢警策文裏有：「是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂？」

我們的生命，隨著日子逐漸減少，修行學佛，一定要與時日競爭，千萬不可讓時間空過。



## 止觀雙運，攝心一處

我一再強調，早晨是一天當中最寶貴的時間。早課打坐時，需依止觀法門下功夫，以止息雜亂心思，觀照諸法本性。起座後，在日常生活中仍需時時止觀，以止過去的惡思，觀想未來的善念。也就是反省昨日的過失，觀察今日的行爲。

學佛旨在修心，因此我一再提醒諸位：「心、佛、衆生，三無差別。」雖然心、佛、衆生，是三個不同的名詞，其實都沒有差別，只差在佛已明心見性，衆生還依隨著凡夫

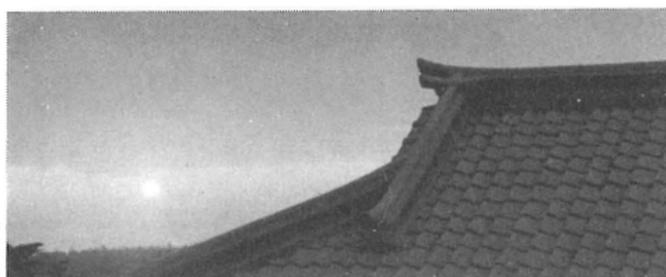
# 靜 思 晨 語

心而已。

我們的觀念、心緣，常隨萬緣而浮動，又隨身外的境界而遷移。因此，時時無明，常常造業，故名凡夫、衆生。

修行，首先要攝神修心，將精神統一，將心境收攝住，不讓心境隨外境而浮動，如此方可「明心見性」。

要攝神收心，一定要藉境用功，因之，要借止觀的法門。你們每天早上坐下來，先調好身形，然後攝心於一處，將心控制住，不可使之散漫。初學者以數息觀持之，直到心能調息，然後，放棄數息，隨著我們氣息的起落，心息雜念減少，自然而然的反觀自性。這即是我常說的由粗而細，由細入微，透徹無遺。我們學佛，初步的工夫很重要，基礎要打好。



# 用功的方法

有人初學佛，總以為要萬緣放下，獨善其身。其實我們用功有三種方法：第一，繫緣修心。第二，藉事練心。第三，隨處養心。

## 1 繫緣修心

我們平常人的心非常散漫，靜坐時要以數息來繫心念。「繫」是連結的意思，將數息的念頭連結在一起。數息，要以一二三的數目，隨著一進一出的氣息而數。

# 靜 思 晨 語

5

我常說，誦經時，經文字句，要深心去體會了解。不止是誦經做課、打坐，才是修行。日常的生活，舉止動作中，無一不是我們修持的時間。我一再的向你們說：「以工作室作道場。」把工作的場所，當作修行的地方，將心緣收攝，專心繫於工作之中，這也是修心之一。

藉周圍的環境來收攝心念，不只是上殿、打坐、誦經，即使在吃飯、走路、掃地、作息，任何一個因緣均是我們修心的時候。因之，希望大家時時把握修行的因緣，如能把握每一個動作為修持的因緣，這即是繫緣修心。

## 2 藉事練心

我常向大家說，不可逃避，每個人都是隨業力轉人人



間。既來之，則安之，隨緣消舊業，切莫造新殃。歡喜消受的業，很快的會過去；不歡喜消受的業，就煩惱叢生，甚至於煩惱中再造惡業。人與人之間，難免有善惡因緣，遇到善緣者，即生可愛歡喜、善順之心。遇到惡緣者，即心生厭惡、煩惱。在日常生活中，對任何人、事，應時時心存歡喜、感激，結一份歡喜緣，時時保持身心的寧靜、輕安，這就是禪定，也就是藉事練心。

人生如一大洪爐，衆生剛強如頑鐵，必須歷經烈火磨鍊、鎚打，方得成器。因此，應藉逆境來修練，時時保持心平氣和。你們每隔一天就誦念楞嚴咒，有道是：「五濁惡世誓先入，如一衆生未成佛，終不於此取泥洹。」五濁惡世，就像一大洪爐，身爲佛的弟子，既然時時於佛前發願，步入

# 靜 思 晨 語

五濁惡世，渡盡一切衆生，怎可因遇逆境而逃避？因此，我們要提起這份精神來，藉事練心——藉周圍的環境來磨練我們的心性。

## 3 隨處養心

學佛者，任何環境都要隨緣而安。衆生都是凡夫心，希望大家能將這份凡夫心，修養到和佛同等清淨的佛心——清淨本性。

我們的心，時常起心動念，如能於惡劣環境中，磨練出我們的本性，這就是隨處養心。開頭時，以周遭事物來修練雜亂心思——煩惱心，直到習慣成自然時，任何場所、環境，表現的都是心行如一，這就是隨處養心了。



總而言之：繫緣修心是初步，藉事練心是第二步，隨處養心是第三步。將一切的場所都當作修持的道場，心念、動靜，時時觀照、繫念一處……。

以上三種方式，是用來控制我們的凡夫心性。功夫一步步，由淺而深，凡夫心與佛心，原本平等，希望大家以凡夫心來反觀自性。到達佛陀本性，共勉之！

## 反觀觀自性

常言「反觀觀自性」。觀就是觀察事理，在日常生活中，我們的觀念與見解都離不開事與理。人與人相處，離不開善、惡二緣。遇善緣，則生歡喜心；遇惡緣，則厭惡煩惱。而這都是因有分別心而產生的善惡心念。

能了解自己對境、對人是否有貪、瞋、癡的心念？是否能透徹的觀察事理？這就是修持止觀最大的目的。

止觀法門除了打坐訓練外，最主要是在日常生活中對自己的貪、瞋、癡三毒，好好省察。



## 以不淨觀對治貪念

多少人爲了貪愛身體的裝飾、住處享受，而不惜犧牲許多的時間、精神與體力去追求。殊不知世間的物質無一值得留戀，即使在人體上也沒有一樣是清淨的。

水懺云：九孔常流不淨物。健康時如此，更何況病弱或死亡之後！而世人常爲了這不淨的身體，費心裝飾，甚至造諸惡業。淫慾也是由身體造成。如果能在貪心惡念一動時，就以「世間一切皆不淨」的不淨觀來對治，則可防止貪念無明叢生。

## 以慈悲觀對治瞋心

人生在世，要生活得平安快樂，必須仰賴大地眾生的互助。從行住坐臥，乃至我們身上的一絲一線，無一不是靠別人辛苦努力而得的成品。我們應該要「念彼來處，計功多少。」所以人與人相處一定要有恭敬相愛的心念。

有些人以為自己才幹超人就貢高我慢。學佛者應心存行茲在茲，守志奉道，其道甚大，對眾生心存感激、感恩。這份感激、感恩，即是無限愛心、慈悲心。如若瞋心一起，切記以慈悲心來對治。



## 以因緣觀破除愚癡

貪瞋癡三毒中，最難治的是「癡」毒。癡就是不明白道理而生的種種煩惱；心念常在無明裏打轉，愛財、愛名、愛色、愛利。被財色名利沖昏了頭，而疏忽了六親。

我們常在報端看到有子女爲了名利而忤逆犯上，或手足反目，這就是癡。因此對癡念必須時時以因緣觀，用心去追究煩惱的來源。能用心追究內因外緣者，自然道理通達。

靜

思

晨

語

13

# 福慧淨因，操之在己

佛有三不能：

一、不能度無緣衆生：有人見佛不起歡喜心，或敬而遠之，不肯，也不敢接近。也有人喜聞法，或聞而不解，於法不能受用……總之，無緣見、無緣聞、無緣接近佛法。這都是衆生自障礙，佛也嘆不能度。

二、不能度盡衆生界：衆生業累，習性難移，舊業方改悔，新業又造成！良知方露，又不堪慾境來誘……因此六道沉淪，三途難盡。

TZU-CHI FOUNDATION



三、不能轉代衆生業：衆生業報，自食其果。絕無他作我受的道理。如我吃飯，他人難腹飽。他飲毒，我也不能代亡的道理。

衆生愚痴，沉醉迷幻。佛陀慈心憐憫，殷殷教誨。也需衆生自度自救，及時醒悟，他人替代不得。

善因自己種，苦果也自己受。因云：福慧淨因，操之在己。光明前程也需自己勇猛精進去開創。

風聲、樹影，都是如來說法處，希望各位多用心去體會與領悟。

# 功德是時間的累積

功德的成就，由內修起。內所修、表現於外的形態，就有所得。得者，德也。

佛教的興衰，佛弟子人人有責。從日常生活，待人接物開始，以一分懇勤的態度待人。於日常的舉止動作，如開門、關門、拿碗筷、提放東西、言語談吐等，都要輕柔謹慎。這些，樣樣都是調身，把心守在身上，身心與行動一致。如此一來，真善美的人生功德，就在言行舉止間表現出來。



功夫的完成而有所得叫「德」。大家要好好的把握時間，一切功德是時間的累積。時間可以成就一個人，願大家好好的珍惜時間，不要讓時光空過。

靜  
平心靜氣，勤修道業

修行，不只是一生一世，要經過累世修持，方能成道。做事，也要經過無數次的磨練，如昨日以前的慈濟工作，就是在一次又一次的磨練下成長、茁壯。

修行不可取着外境，應自求內心的平靜，以一分平靜心，外來再大的衝激，都不會影響我們修心。這些天，我再對大家說：「每一天，都是做人的開始，每一個時刻都是自己的警惕。」

經云：「內無所求，外無所得，心不繫道，意不結



業。』對外有所求者，必常招來無限苦悶。希望大家養精蓄銳，發揮智慧，加強信心。要做的事還很多，要走的路還很長。路就是道，事情就是業。有道無業道不進，有道有業才可到達湛然的寂光土。

TZU CHI FOUNDATION

靜

思

晨

語

19

# 寧靜最美 安定最樂

「禪」，一般人常誤以為「打坐」才是禪，其實打坐修禪，目的在修得心淨、意誠、氣靜。禪、靜、誠，是不能分的。

善於利用時間的人，在日常生活中，無時無刻，不是修持參禪的好機緣，不管是人與事……。

我常說：在慈濟世界中，是發心菩薩行者訓練的好道場……。

如有人問我：「什麼最美？什麼最樂？」我的答案是：



「寧靜最美，安定最樂！」這是習禪、修心、養性，最好、怡悅且最崇高的境界。

打坐時，應注意坐姿，雙肩展開、脖子、腰、背挺直。先調好身態，然後調息、調氣、調心。在道場靜坐中，固然必須調好身心，在日常生活中，更不得放鬆身心的調束。坐亦禪，行亦禪，一切動靜都不離禪。經云：晝夜攝心常在禪。

一個人的修養——氣質——均在行、住、坐、臥四威儀中，自然的顯露出來。走路有走路的風度，坐時有坐的形態，睡臥有臥的姿態……。

總之，舉手、投足……無不都是修禪的功夫——人格昇華、學佛的起點。

# 靜思晨語

21

打坐，除調身外，還需調息、調氣，注意呼吸氣息。由粗轉細，由細入微。就是把燭火拿到鼻前，火蕊也不會擺動，這就是調息盡致的功夫。

其實，定時的修持調息，並不困難……修行最重要的，應訓練日常生活起居、待人接物……等一切的行止。

TZU CHI FOUNDATION



## 不遷怒，不二過

沒有深入接觸佛學的人，總以為學佛是多麼玄虛、奧妙，或以為是脫離人間的學問。須知佛學是人間生活的起點，塑造人性美態的教育學。

如我們每日早課完畢，靜坐下來，反觀自性，清淨三障（貪瞋癡），反省昨日的功過得失。對人、對事，無過失，則心安。有錯誤，就應發慚愧心，趕緊懺悔，切莫再犯錯。

讀論語，孔子讚美弟子顏回：「不遷怒、不二過。」我深受感動，這的確是待人、處世的方法，也是學佛者應有的

# 靜思晨語

23

起步。

一般人稍有煩惱，常會說：「今天我情緒不好……。」這就是凡夫，因理性薄弱，容易受情緒控制。聖人就不受情緒所染，不隨境轉，更不遷怒於人與事……。

「不二過」，就是做人處事，有錯，應求悔過。悔過後，不應再犯同樣的過錯……。做人固然如此，學佛者更該努力、守志持戒……。

如果習性未除，在不自覺中，還有無明的犯錯，更應以「不二過，不遷怒」，時時警惕及反省，願以此與諸位共勉之。

TZU CHI FOUNDATION



## 靜思五則

1

學佛，要學人間佛，以出世的精神，做入世的事業；學佛之前，先學怎樣把人做好，人做不好，修禪更是不易。

2

「禪」的功夫，應在日常生活中參。用於人生與宗教，融會貫通，守於宗教的精神，立於處世的事業。

# 靜思晨語

25

3

佛陀心中常懷衆生平等，蠢動含靈皆有佛性。人俱有與佛陀同等慈心。去愛大地一切衆生，這就是愛人自愛，自度度人。

4

禪就是「靜思」，日常生活中應於：「靜裏常省前日過，思湖映照寂光土。」

5

細思「功德」，也深藏禪機。修學佛法，應如甘露時日



浸潤。

修身養性於內能自謙就是「功」。端正行爲於外能禮讓就是「德」。

內修是功，外行是德，知行合一便是功德。

# 白蟻世界的 生活秩序

時序一到夏季，枝頭上的小鳥，也如報時的鬧鐘，飛高飛低吱吱叫個不停，它們不停地忙碌，目的何在？我們無法了解，只知道欣賞鳥語花香。

各位知道沙漠中的白蟻世界嗎？白蟻羣默默的工作，在廣大無邊，空無一物的沙漠上，築起美麗又壯觀的白蟻之塔，一座座方向整齊的向著太陽，造成很美的景觀。白蟻的工作是無聲無息的，不知在多麼久遠以前，就開始努力的工作，以白蟻短暫的生命要完成如此壯觀的建築，並非盡一代



或少數白蟻的形壽可以完成的，必是無數的白蟻羣，一代傳一代……無數世代來接棒才能成就的，這就是白蟻世界中生活的次序與耐久的精神。

TZU CHI FOUNDATION

前人種樹，後人乘涼

人如果能安分守己，堅定的守住自己的崗位，默默的做法，任何人都會有成就的。如果只是像鳥兒一樣東飛飛、西叫叫，又有何用呢？如果能有白蟻耐勞的精神，不計將來，只知道盡一分現有的能力，沒有計較，也不祈求自己的成就感，只是為工作而工作。我不行了，後面還有人來接棒，很多偉大恆久的事業，都是這樣做起來的。

修行人更要有「種樹人」的精神。不管能否吃到果實，總可以給後人乘涼，這種精神，就是成功的保證。



## 難行能行，難忍能忍

佛性是人人本具的天真本性，只是被煩惱遮蔽。修行者，就是要磨盡煩惱，使佛性現前，磨練耐心，排除名利心。

人，大多數有名利之心，與人爭，與事爭。如果能與人無爭，則人安；能與事無爭，則事安；與世無爭，則世安。要如何才能與人、與事、與世無爭呢？就是要老實修行。佛之所以成佛，就是做人所不能做，忍人所不能忍。

有些人讓人家覺得他特別可愛，那一定是默默工作的

# 靜思晨語

31

人。現在在我們慈院的工地現場就有一位人人喜歡，受人所敬愛的人，他就是馮居士。每天不畏艷陽烈日，為工人燒著一大鍋一大鍋的開水。他是最早上班，最晚下班的一位義務工作者。默默的辛勤工作，完全不求回報。

每一回我到工地 見到馮居士，就像看到一位慈悲的菩薩一樣，他無時無刻不面帶笑容，很親切。他平時不懂得誦經念佛，但卻本具學佛的精神，身體力行，忍人所不能忍，做別人做不到的事，日復一日，從未間斷。

他這一份天真自性——佛性——每個人都有，是由內在的誠意啓發出來的。如果有一點兒名利心，或自我的成就感，那就是煩惱了，非真也非誠。

如果我們都能秉著這分天真自性，老老實實修行，不求



任何成就；但求把握今天，盡本分，向這位人間菩薩看齊，微笑、柔和、無代價的付出，學得他的精神，那怕學佛不成？

TZU CHI FOUNDATION

唯道與德，能配於天地

學佛，首先應學人乘法，簡單的說，就是「道」與「德」而已。

古賢哲人云：「尊莫尊乎道，美莫美乎德。」人性善「道」，最令人崇敬尊重，天長地久普獲稱頌！

如古昔伯夷、叔齊兩兄弟，為守志節，不受無道之邦糧食，竟然，窮困而餓死於異域他鄉。其尊重道德的清高志節，不但獲得孔子的讚賞，謂：「求仁得仁」；更受今人的尊崇。



如能重於道，則行不越規——德之始；守慎於德，則心不患過——道之本。具此美德儀態的人生，最得人所讚揚，心所敬服！

人不必憂患勢力、地位不高。應該擔憂的是道德不充實，唯「道」與「德」，常能配於天地。

道德如能充實於言行、生活中，即使平民匹夫也可美化人生，其樂融融！

## 時光可貴，應珍惜

望向前面的天空，太陽慢慢地昇出雲端，注目凝視，而毫厘分寸，秒秒不停地向上昇浮。其實，它同時也瞬間不住地往下沉。而到底是浮？是沉？

以佛法來論世間法，它亦浮、亦沉，是浮沉同時；亦不浮、不沉，是常不動。

是地球自行運轉，並非太陽自有昇沉，這就是人生在空間與時間的過程。

人生在世匆匆幾十年，你我都應該謹慎的愛惜光陰，好



好充實自己。

人應常靜思反省，用以撥開心靈的洄瀾——無明，去發掘智慧的泉源。則世出世間無一事理而不通，無一物體而不解。

智慧確是從分秒中不斷學習，不斷磨練，不斷地去開發。而功德也由日日月月、年年歲歲不斷地累積，不斷地努力，才能成就無量功德！

# 人爲萬物之靈？

人常自傲：「我生而爲人，乃萬物之靈。」但稍微用心觀察動物，其性率，守其本分，盡其功能。而我常自我斟酌、檢討，不覺深自慚愧，感嘆人不如物靈！

燕子有擇居之智，牠能春向北來，秋復返南。營泥巢於屋梁上，隔年復能認明舊巢。

燕子能於無際天空，北來南往，不失其航道——方向。牠能循規蹈矩，分寸都不越航規道界！

人於道中能否守規？



## 靜坐

「靜坐」，主要用意是：反觀、觀自性。我人的心神意識，無時不向外奔馳，消損精力，毫無餘留，致使自性冥暗——無明，是非顛倒，迷失了心——佛與我同等無異的真如本性。

靜坐深思，主要在：聚精凝神，養精蓄銳，反觀內心自性，以反省過去、慎思現在、警惕未來。也就是：止惡——諸惡莫作，持善——衆善奉行。靜坐不離此意，能做到就是真修行。

# 念佛

念一聲阿彌陀佛，應是集一切善言、愛語、利行……。  
一念無量佛，也應包含宇宙間一切善法，一切好事。

念佛，應於持念中效法諸佛、菩薩，對迷惑的衆生起憐憫心，行於救濟……。離此心境，非實念佛。



## 集中心念的訓練

唸佛、靜坐、誦經等諸種修持，主要在於集中心念。

吾人的心念，在日常生活中，無不常處於迷糊、無知的狀態中，導致許多無謂的煩惱。

「靜坐」，是修持方法之一，形要端正、心要專念，不得昏沈，也不能掉舉。

「掉舉」與「昏沈」，能令人意念迷惑、愚昧、無知……，這都是缺乏自我訓練——修持。

明銳的精神，心念專一的涵養，需在日常生活中長期修

# 靜 思 晨 語

41

練，不斷薰陶而得。

人生苦短，時光不爲我停留，應好好把握，因爲盛年不重來，一日難再晨！昨日晨間非今朝此時，道程之遙遠須及時移步邁進，切莫讓時光空流逝。

願你我互相勉勵，並肩攜手，緊緊地把握住這不斷流逝的時光，讓我們齊步並進，則腳下是道程，目標在望。

TZU CHI FOUNDATION



## 堅持初發道心

修學佛法應以平常心，更需持久心——道心。

人的心念都是浮動不定，如波光水影，風動則泡泡虹光，水靜則境物投影。但波光速起也易滅，水影蕩然也易失。人心意念，隨境而動、而靜、而生滅。

靜下來時，心思清醒，動靜分明。清晨，庭前蟲鳴、鳥叫、或雨露水滴，聲音雖輕微，無不清晰分明——澄心。

動時則心隨境轉，由於心境動轉不息，人我是非紛擾不能自己——迷惑。

# 靜 思 晨 語

43

但願您、我堅持初發道心志念，時常自我鞭策，撥除是非煩惱，勿使阻礙道心志念，半途懈廢。

未發道心，不立志念，雖然可惜，既能發之、立之、卻又廢之，尤其可憫，復又可悲。願互勉之。

TZU CHI FOUNDATION

靜思晨語

講演者 證嚴法師

印贈者 佛教慈濟基金會

花蓮縣新城鄉康樂村21號

電話：(038)266779

編印者 佛教慈濟文化志業中心

台北市忠孝東路二段一一七巷七弄35號

電話：(02)7760185—7

排版者 松永電腦排版有限公司

印刷者 優文印刷事業有限公司

出版日期 中華民國81年1月5日再版

贈書劃撥 10782545 慈濟道侶雜誌社

**TZU CHI FOUNDATION**

靜思晨語 1



著作者 證嚴法師

印贈者 佛教慈濟基金會

花蓮縣新城鄉康樂村21號  
(038)266779

編印者 慈濟文化志業中心

台北市忠孝東路3段217巷7弄35號  
(02)776-0185~7

贈送結緣 · 歡迎助印