

## 靜思語讀書心得報告

靜思語集一九八九年迄今，證嚴上人以靜思勤行道，慈濟人間路立宗門。平實淺白易懂的話語，融會佛法體現佛法的珠璣，開啟生命美善與智慧。

用智慧探討人生真義，為人處世的道理；應當靜思反省；故常省己而無過，方能解脫自在。古云：惡人之心無過，常人之心知過，賢人之心寡過，寡過故無過，改過故不貳過，僅知過故終有其過，常無過故終而不改其過。

以撥開心靈的洄瀾，發掘智慧的泉源，則世事無一事不通，無一物不解，常保持清淨的心，不貪婪，心平靜，人則安。知足善解常自在，不因事非起煩惱。少欲知足，心靈安住，求得智慧增長。真正的智慧人生，必定有誠意

，謙虛的態度，有智慧才能分辨善惡邪正，能謙虛才能建立美滿人生。

禮者理也，先知禮，才能識理、知理、懂理，循名而為，實安而完，名實相生，反相為情。故曰：名當生於實，實生於理，理生於名實之德，德生於和，和生於當。按照名份去做事，按著事實來決斷，名實相互助長，相反相依，適當的名稱產生於客觀事物，而客觀事物產生於道理，道理產生於決定事物的法則，法則產生於天地之間的智慧。如上一人所述：要平安，得先心安，要心安，須先得理，理得心安即闔家平安。事理相融，即是真理。

靜者心也，心貴靜，欲多則心散，心散則志衰，養心之始，務在安己，己安則心意實堅。上一人所述：心不專，

念不一，做事難以成就。若想心念專一，就必須收攝雜念。恒持清靜的一念心，這就是繫緣修心。所以最平淡的曰子，心裡最安定。因為沒有患得之心，也就沒有患失之苦。學佛第一步是要少欲知足，使心靈安住，智慧增長。戒者乃不起心動念，戒掉一切名聞利養的觀念；上人曾述：人之所以虛偽，只因貪欲心起，若能棄除貪欲煩惱，心無雜念，無欲無為，才能得到真善和快樂。上人所述佛法很簡單，只要去除貪、嗔、痴三毒，就可以明心見性。眾生煩惱多，所以佛陀才開啟八萬四千法門，對治眾生的八萬四千煩惱。

想圓滿慈悲、成就智慧，開展濟世與引導人群的力量，必須先從調和自己的身心做起。

佛陀一再教誡我們：要好好調節自心，把瞋恨、怨嫌之心轉化為愛心、寬心，時時刻刻寬恕別人，發揮愛念。

思憶起弟子規汎愛眾：凡是人，皆須愛，天同覆，地同載。不論是甚麼人，我們都要愛護不傷害他，學天地一般的博愛，天覆蓋著萬物，給他們滋潤；地承載著萬物，讓他們生長，大愛的精神，有如天地一般崇高厚實。天地好比是我們的父母，學習天地的博愛無私，體會天下父母心，天地間自然呈現祥和的氣氛。

有慈悲心就是佛心；有愛心、毅力，投入人羣付出，是菩薩心也是菩薩行。

以慈悲為原點，用喜捨為推動力向前進步。從內心啟發，給人安定、幸福，是大慈心的作用；用心救拔、度化

，是大悲心的發揮。愛心不分遠近，慈悲沒有敵對和親愛。慈悲心要如天地寬、日月明。

起心動念無不是業，開口動舌，舉手投足無不是罪。學佛應慎防過失，切莫覆藏罪惡。時時發露懺悔，改過自新，方得安然自在。

平常學會了分辨言語的好壞，不說奸巧語、穢污詞、市井氣的劣質言詞，遇到事情就能克制心中的怒氣，把情況化險為夷！進一步留意從自己口中所說出的每一句話，句句都不要失信於他人，立身處世的重要課題，業已完成一大半了。古語：德業常看勝於我者，則愧恥增；境遇常看不及我者，則怨尤息。

子曰：多聞闕疑，慎言其餘，則寡尤。

古人說：利刀割體痕易合，惡口傷人恨難消。言語真是禍福之門！一句得當的讚歎，一段愛的鼓勵，往往能讓意志消沈的人，重新燃起無限的希望。每個人要說出得當的好言語，這是可以培養學習。要能口說好話，心想好意，身行好事，腳走好路。

言為心聲，言語是內心表現在外的聲音，必須實在，不講求巧言，就不會滋長好名好利的諂媚習性。一個人常保樸實的本質，內心就能常保清淨。

出生時是一身赤裸裸地來；在世間忙碌了幾十年，到最後也是一物不帶而赤裸裸地走。人生苦短幾十年，爭什麼？求什麼？人生只有使用權，沒有所有權。生命無常，慧命永存；愛心無涯，精神常在。

常研讀靜思語宛如古人謂：經書涵養心如鏡，福德薰陶語似蘭。多讀經典的人，藉著經典把心鏡磨出光亮的智慧。多做好事，常反省的人，說出來的話不傷人，像幽谷的蘭花散發撲鼻的芬芳，美化了我們的生活，也清淨了眾人的心地。

證嚴上人靜思勤行道，慈濟人間路。如同蒼天與大地，絕對沒有私心，不論好人壞人，聰明愚笨，富貴貧賤，種族國界，都一樣給予保護和承載，純是一片仁慈大愛之心，不為名利，毫無虛假。

只要我們處處學著仁厚待人，在德行上改過修養，守住人的品格，相信也能做出一番利益大眾的事業。