

一秒钟和一辈子

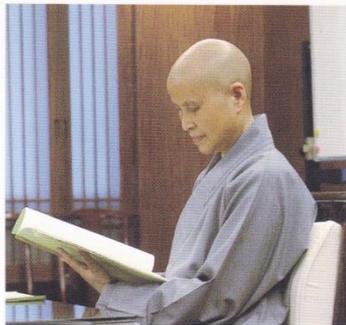
释证严 著

东莞东坑读书会
书籍分享：彭镜齐
2024年10月19日

释证严 著

一秒钟和一辈子

复旦大学出版社



证严上人 简介

证严上人，台湾著名宗教家、慈善家，是慈济基金会的创始人与领导人，开创慈济世界，含括“慈善”“医疗”“教育”“人文”四大志业。二〇一〇年，被台湾民众推选为“最受信赖的人”。

一九三七年，出生于台湾台中的清水镇。
一九六三年，依印顺导师为亲教师出家。
师训“为佛教，为众生”，奉持不懈。
一九六六年，创办佛教克难慈济功德会。
一九六六年以后的数十年来，
慈济世界在上人慈悲呵护下，一步一步，坚实地茁壮；
如今遍布全球的慈济人，
出现在全世界许许多多灾难与苦痛的地方，
亲手拔除人们的苦与痛，秉慈运悲行于菩萨道，
同心实践证严上人三愿：
人心净化，社会祥和，天下无灾难。

曾获颁——

二〇一四年国际扶轮社“最高荣誉奖”，肯定证严上人对于人道主义精神与世界和平的贡献
二〇一一年美国《时代》杂志评选为“年度全球百大最具影响力人物”
二〇〇九年国际慈善论坛“国际慈善功德人物奖”
二〇〇八年世界佛教友谊会“全球佛教贡献奖”
二〇〇七年日本庭野和平基金会“庭野和平奖”
二〇〇四年加州美国亚裔联盟“亚美人道关怀奖”等众多国际性荣誉。

编辑缘起

二千五百多年前，佛陀觉悟成道，在人间说法四十九年，倾听众生无边烦恼，讲说无数故事，使用无量譬喻，希望人人皆有闻法得度的因缘。证严上人誓愿弘扬佛法利益众生，数十年来，带领慈济人欢喜无悔行菩萨道。上人心中亦有许许多多的故事，或出自佛教经典，或源于人间百态，随缘应机善导大众，皆是阐述佛理的良方。

众生种种苦恼喜乐，很多源于内心，时时刻刻都需要守护好心念。一秒钟内生起的善念，若能恒持且用心力行，就能影响一辈子；对准方向，大步向前迈进，一秒钟就是一辈子，在人生的道路上才不致有偏差。本书收录许多上人讲述的故事，皆是生活中常会遇到的情境，除了借由文学的形式而发扬佛法，也让人引以为鉴，擦亮最重要也最珍贵的心镜，回归清净本性。

编辑小组谨志

一秒钟和一辈子

每一个修行人，都有一个目标——“了脱生死，断诸烦恼”。要如何了脱生死？暂且不去谈。先问如何断诸烦恼？在日常生活中，到底我们在想些什么？到底我和人们之间的是非，已经解决了多少？修行就是要把无明、烦恼拨开，拨开一分的无明，拨开一分的烦恼，我们清净的本性就可以发亮、发光。

人人都没有办法预料宇宙间的事情，当然我们也无法预料这辈子有没有办法时时控制自己的起心动念。人如果能完全掌握自己的起心动念，哪怕是一秒钟，如果能把它控制下来，由小而大，控制了一秒钟的心念，就有一分钟、一小时、二十四小时，甚至可以掌握我们这一辈子的来去自在。来去自在，就断诸烦恼了。从这个心念的一秒钟开始训练，要怎么才能够求得了脱生死呢？要多把握这一秒钟行善的心念，当下以智慧代替烦恼，当下即是了生脱死。

“怨憎会”与“爱别离”

“怨憎会”与“爱别离”，是人生苦痛的来源。志工早会上，志工们报告两则夫妻间的故事，恰为这种强烈对比，令人深有所悟。一位中年妇人的先生经年游手好闲，妇人为负起家计出外工作赚钱，但是先生很不高兴，每当太太回到家就对她拳打脚踢，最近妇人因被打得太严重而住进慈济医院，她在院内疗伤期间，表情总是充满着悲苦无奈。

另一则故事是一对八十多岁的老夫妻，两人自年轻就从来没有分开过，出门旅行也必相偕同行，情感非常浓密。此次老阿嬷因血管瘤破裂来到慈院，老阿公充分表露体贴的情义，很难接受万一生死分离，所以时时显露悲愁。前面的中年妇人天天过着挨打的恐慌日子，却为了抚养孩子而不忍离开家庭，这种恶缘聚会就是所谓冤家路窄、不得不在一起的“怨憎会”之苦；至于老夫妇恩爱一生，终究必须分离，则是“爱别离”之苦。

冤家对头是过去生结的缘，所以要运用智慧化解这份恶缘，千万不要钻牛角尖想不开。至于恩爱夫妻也要有心理准备，缘尽了就祝福对方快去快回，切莫过度伤悲，心有挂碍。学佛的人就是要学习凡事看得开，所谓“遇境随缘”，就是不执著也不强求，凡事随缘就好。以那对恩爱的老夫妻为例，他们鹣鹣(读音：兼磔)情深，也尽责任将子女抚养长大，是非常幸福的家庭，但是，这样的人生就够了吗？



这种人生虽然幸福，却太平常了，如飞鸟过虚空，无痕无迹。要知道我们能以人身来到世间，是很不容易的事，但是有多少人能够有此警觉，能够用心去探讨人生的意义、充分发挥良能去利益人群？大多数人都是只知道吃喝玩乐、计较名利、庸庸碌碌地生活而已。佛陀不断地启发我们要珍惜难得的人身，认清无常的真义，把握当下可以利益人群的因缘，好好地 在世间留下深刻的足迹，这才是生命的意义。

鹣鹣，指的是比翼鸟和比目鱼。比翼鸟，又称鹣鹣，是中国古代传说中的一种鸟类。这种鸟只有一只翅膀和一只眼睛，因此必须两只鸟并翼飞行，象征着形影不离的伴侣关系。在文化中，比翼鸟常被用来比喻恩爱的夫妻，如“在天愿作比翼鸟”，表达了人们对美好爱情的向往。比目鱼，又称鲽鱼，是一种两眼位于身体同一侧的鱼类。比目鱼必须两条鱼紧贴在一起才能行动，象征着亲密无间的伴侣关系。在文化中，比目鱼也常被用来比喻恩爱的夫妻，如“在地愿为连理枝”。这两个动物因其特殊的生物特性，被用来象征夫妻之间的深厚感情和不离不弃的关系，体现了人们对美好爱情的赞美和追求。

祝福家人：

时时平安
日日吉祥
福慧双修

彭镜齐合十