第一图书网, tushu007.com

<<清平致福>>

图书基本信息

书名：<<清平致福>>

13位ISBN编号：9787309086355

10位ISBN编号：730908635X

出版时间：2012-7

出版时间：复旦大学出版社

作者：释证严

页数：214

字数：89000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

文／释德傅　吴佩颖 第一次看到“清平致福”这四个字，你想到的是什么？
平淡、清苦？
为 什么“清平”可以“致福”？
在现代的社会，人人追求非富即贵，汲汲营营 于满足各种欲望，为何要“清平”？
现在提出这个理念其目的与对治的对象 为何？
纵使我们现在所处的社会较过去富庶且文明，但这仍是相对的世界，语 言于此也无可避免，我们必须对使用的语言有明确定义。
清平何义？
在了解“清平致福”的意涵前，首先，我们必须先了解“清平”二字的 含意。
清，是“清流”而非清苦；平，是平淡、平安的生活。
清平是以清淡 平安的心灵，修心安分，勤俭务实。
面对生活用清净的心，多造福。
“清平 ”的定义，是必须相对于现代社会的“奢贵”而言，犹如天秤的两端——一 边是“清平”（清淡、平安），另一边是“奢贵”（奢靡、华贵）；衡诸现 今的社会，渐朝“奢贵”这一端倾斜，实令人忧心。
“奢贵”是人类过度发展物质文明的结果。
人类的祖先早期因应环境的 变化，四处迁徙，历经百万年，才落脚五大洲，发展各式文明。
今日在网际 网络的日趋成熟与全球化的浪潮下，经济活动以倍数成长，大大改变了人们 的生活形态；过去百万年的发展，相较于现今的进步，不过一瞬；如此快速 进步的代价，是消耗过多自然资源，人与自然环境已逐渐失去互动能力，只 是一味地掘取、耗用，“奢贵”的心态在此间，更是表露无遗。
过去物资缺乏年代的人们，没有“奢贵”的条件，少欲清心，多了一分 简单与质朴。
如今我们比过去丰足，欲望不断地在满足后再生，难免有了“ 奢贵”的作为与念头，“清平”正可用以对治。
“清平”是一种lifestyle“清平”除了对治义，将之放在现今的社会，更是未来理想lifestyle 的展现。
网络的兴起，虚拟世界的社群组织正开始集结、影响每一个人的思 维与生活习惯，我们可以从博客的蓬勃发展、网络购物消费等现象，察觉这 个世界正在改变，这是十八世纪工业革命以来，力道最为强劲的巨变，我们 身处其中，必须有所对应。
未来是一个信息多元且庞杂的社会，计算机帮人类运算解决问题，却也 创造出更多的复杂，例如因行销而造成的过度包装，反过来迷惑了人们的消 费行为，而造成不必要的浪费。
现代人的食衣住行育乐，生活种种，充满各 式选择与需求；“如何生活”，已成了一种需要学习的新“技能”，必须有 一套清晰且明确的思想理路，才能活得健康，活出个人特色。
如能将“清平”思想落实为一种lifestyle、一种社群意识、一种新的 时尚生活，一如证严上人在本书的实践，以清流归朴为生活中心，时时刻刻 保持头脑清醒，这将是勇于接受创意的、再生的、活力的lifestyle。
所以简单的、永续的“清平思想”，不是贫苦、空乏的生活，而是从“ 心”开始的“俭约朴实”生活态度；解决物质富裕而心灵赤贫，得以与自然 契合，并找到一种新的互动平衡——自然环境、团体伦理、生活品位等—— 多面向的观照。
古老智能的价值观“清平”思想也是一种价值观，我们可以在祖先留下来的智能语录中读 到，不论是《论语》里的颜回箪食瓢饮，还是陶渊明《五柳先生传》的自足 自得，所追求的都是内心的平静，纵使处乱世而能有所持，“无入而不自得 ”。
此一价值观的内在理念核心为“清流时尚”，外显对治方法则是“远离 奢华”；而对于财富的追求，只要我们守持正道，清平思想于此无碍。
尤其我们正面临着与生活密切相关的气温攀升、缺水、缺粮，不得不让 人正视攸关生存的问题，并寻求化解危机的途径；因此，将生活回归原味自 然，让心不随欲望奔驰，在在指向应从远离奢华开始

。
上人在本书之始，揭橥现代社会生活方式的浪费，一味地追求享乐，殊 不知真正的快乐，是来自于“知足”，生活简单也可以获致喜乐与轻安；倘 若人人都能从个己生活做起，哪怕一个俭省的动作，或是打消一分花费的意 念，都会如滴水涟漪般地产生善的效应，甚至对大环境造成影响。
综观现今的社会，多少人受“有一缺九”的欲望所惑——为了“补缺” 而展开无止境的追逐；然而终其一生，究竟是否真正满足？
上人也指出，贫 者深受物资匮乏所苦，富者却因精神空虚所恼；若富者都能济助贫者，运用 既有的财富发挥大爱，不但能救人又能带动他人，这可说是社会之福。
致福就是安顿身心灵 一般生活在物资不虞匮乏处的人，难以感受与想象惊世灾难下的人们如 何度日，乃至与个己生活的关联性。
上人常常提醒大家，必须心存戒慎虔诚、居安思危；究竟明天先到，还是无常先到？
人人是否能安然度过每一天？
何况我们都是生活在地球村的生命共同体，大地资源哪有永远取之不竭，用 之不尽呢？
在日常生活中，力行简约与珍惜资源，益显分外重要。
从本书“你可以这样做”，可了解上人倡导回归原味自然的生活，如何 简化复杂的生活需求、勤用双手良能；如何减少垃圾、减少浪费，以及省水、省电、省纸；在工作场域，少酒食与应酬；如何减去烦恼是非、少忧郁、 多助人；从力行减碳，乃至食衣住行，如何从少食获致身心健康、简单素朴等，实质体现远离奢华之易，让克己复礼清流蔚为时尚。
“你还可以这样做”，则是上项的延伸与小妙方；“生活的智能”则集 合各种生活巧思；“环保小百科”则是补充书中提到的相关概念，裨益读者 明了。
此外，从书中可见上人举出诸多实例，其中不乏小人物却恒持大愿力， 迄今仍力行不辍者；这些图像多有影音却苦无平面影像，或是由于虽有图照， 但是影像不明等因素，无法逐一呈现，不免有惋惜之处，然而尽可能让选 用图片以展现文意为取向。
最重要的还是上人在生活哲学方面的引领，让人感受在实践上，其实并 不困难。
当我们愿意调整生活的步调，可能会惊喜地发现——只要在生活中稍事 用心，就唾手可得那份简单、优雅的安适与幸福；从“远离奢华”到“清流 时尚”，不论出世、入世，都可以为我们带来身心灵富足，就是致福。

内容概要

《清平致福》是释证严法师的一部随笔集，以“有钱未必是富裕，清贫生活不是贫穷”为中心内容，阐述了作者的人生思考。

《清平致福》共分两部分内容：一，远离奢华
；二，清流时尚。
证严法师说：生活若简朴，人生就幸福。
真正的快乐，是因为知足。
真正的福，是因为心安。
在金融海啸席卷的今天，在这个又热又平又挤的世界，远离奢华是最佳的选择，简单生活是最流行的时尚。
清朴致福，是作者对全人类的衷心祝福。

作者简介

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O一O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，坚实的茁壮如今遍布全球的慈济人，出现在全世界许许多多有灾难与苦痛的地方，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O一一年美国《时代》杂志评选为“年度全球百大最具影响力的人物”、二OO九年国际慈善论坛“国际慈善功德人物奖”、二OO八年世界佛教友谊会“全球佛教贡献奖”、二OO七年日本庭野和平基金会“庭野和平奖”、二OO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。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

编者的话
上编　远离奢华
　第一章　原味自然
日出而做，日落而息
少使用空调，多适应自然
用尿布、哺母乳
少沉迷计算机，多与人相处
　第二章　双手万能
多煮饭，少外食
洗碗筷，少制造垃圾
多用手洗衣，少用洗衣机
多走路、骑单车，少骑机车、开车
　第三章　节约勤劳
少浪费，多惜资源
少汰旧换新，多选耐用物品
废物利用
省水、省纸
随身三宝，购物袋
　第四章　简单为上
勤快工作，少酒食应酬
简化复杂的生活需求
减去烦恼是非，少忧郁
少点花用，助人乐无穷
　第五章　克己复礼
克己——克勤、克俭、克难
复礼——守戒律、守规则、守礼节
下编　清流时尚
　第六章　从心出发
心室效应
碳平衡、心平衡
减碳从足下做起
身心健康与富贵
　第七章　食／心素食仪
少食
心素食仪
　第八章　衣／简单素朴
简单、素朴
不追求名牌、流行
价钱是虚的，价值才是实的
　第九章　住／心宽屋宽
放弃铜墙铁壁的豪宅
屋宽不如心宽
窄屋生活
　第十章　行／节能减碳
走路、走楼梯

第一图书网, tushu007.com

骑脚踏车
少开车——搭乘大众交通工具、行车共乘

章节摘录

少使用空调，多适应自然 社会上有段时期流行“ 三温暖 ”，很多家庭环境好的人，为了减肥、身体健康，家里也有三温暖的设备。
我曾在一位企业家的家里看过，他表示要 用来减肥。
我问：“ 怎么减肥法？
”他说：“ 原理就是要流汗，泡热水泡得热热的，再用蒸气蒸得流汗，让 热气促进体内的新陈代谢，流汗会消耗身体的热能卡路里，就可以减肥。
”现代人大多没有流汗的机会，因为家里装冷气，室温调节得很凉爽，出 门坐车，车里也有冷气，怎么有机会出汗？
吸收的营养又过于充分，才会卡 路里太高而产生肥胖症，加上没有运动的机会，当然会体虚发胖。
大家都喜欢享受，早上赖床晚起；在生活中夏有冷气，不要燠热；冬有 暖气，不要寒冻，这种享受叫做随心所欲，没有“ 忍 ”的功夫。
很多人都建 议精舍装设冷气，我总是推辞；我认为，人要顺应大自然，才是真正的生活，大自然有春夏秋冬，倘若夏天不热、冬天不冷，是违反自然现象。
精舍的生活不装设冷气机，周围宽广无遮蔽；天气热的时候要适应，流 汗是人体和大自然的配合，不要怕热也不要怕流汗。
天气冷时，多穿一些衣 服，配合冬季的时节，不要动辄使用暖气；能合于大自然的常态，才是真正的健康之道。
无论自然的境界如何，随着自然的境界生活，在户外树荫下做环保，可 以享受大自然的芬多精；稍微活动筋骨自然排汗，也可促进新陈代谢，对身 体、心理都有益，同时养成生活中忍的功夫。
人生，自然就是美；既然来人间一遭，就应该守好本分，如此才不会在 生活中追逐物质的享受，让心生烦恼，而无法与大自然融合。
回归自然的生活，心境才能清澄、宁静，这是自然的美；反之，若一味 地追求物质与身体的享受，导致心的欲念不断地扩大，终至造作损己害人的 事。
有形的火可以用水扑灭，但是心火一起，就很难浇熄；况且人与人之间，常会误入欲念陷阱，让人在财、色、名、食中欲火中烧而无法自拔。
古云：“ 星火燎原 ”，也许只是一点点欲念，感觉才贪这么一点点而已，但是欲门一开，犹如星火，哪怕是一小段烟蒂，也会引发森林大火；何况 我们的心念假如有一点点的不轨，脱轨后想要再导正，那就难了。
我们要好好保护自己本具清净的心，不受外界的利诱而动摇，所以要守 戒以“ 防非止恶 ”，就如现在计算机设有防火墙一般，避免病毒潜入破坏。
用尿布、哺母乳 老一辈人生活都很简朴，衣服若穿破，会一再缝补；现代一般人不太会 补衣服，甚至不知道如何拿针，衣服破了就丢弃，有的甚至还很新就扔掉。
以前衣服破损，除了缝补之外，若是破旧到不能再补，就收藏起来，等 到娶媳妇生孩子，再将这些破旧衣服拿出来，改做成尿布，尿布洗一洗还可 以反复使用。
如今孩子都用纸尿布，用一次就丢弃，不但造成垃圾，还需砍 树制造原料。
由于生活方式的不同，老一辈的人若将经验说给年轻人听，年轻人就说 ：“ 那是古早的故事，和我们现在没关系。
”记得我呼吁建医院时，有位妈 妈带着她的女儿来听我说话；我提到环保，尿布若能用洗的，不要完全仰赖 用过就丢的纸尿布。
那时小女孩还不到五岁，她的弟弟才一岁多，她回去就 对弟弟说：“ 弟弟，你不能再包尿布了！
师公说要节省下来，可以盖医院。
”她弟弟当时还不会说话，听了就动手拆自己包着的纸尿布，意思就是不 要包了。
从此给弟弟买纸尿布的钱就存进扑满，捐作建院基金，如今小姊弟 俩都分别上大学、中学了，还是定期存扑满捐善款。
孩子不是不能教，端视大人如何教育。

以前人常说，要感念父母把屎把 尿的恩德；父母不嫌臭、不嫌脏地为子女清洗秽物，一步一步地教导孩子如 何上厕所等生活技能，这都是亲子间最基础也最亲密的教育。
现代让方便的 用品取代，亲子之情是否也会随之淡薄了些？
由于人口数量不断地增加，作母亲的不想喂母奶，孩子出生后就喝牛奶 、羊奶，以致农牧业持续扩展；要放牧，必须砍伐树林，种植牧草供给牛羊 。
砍伐树木会破坏水土保持，而且大量畜养牛、羊，需要多少牧地，加上动 物们的排泄物污染大地，都会造成环保问题。
人从一出生就喝牛奶，长大却吃牛肉、啃牛骨，或是穿牛皮等，可知这 都是每个人在生活中，因为过度的需求而破坏大地。
现在许多地方因大量牧 养动物，草被吃光了，加上干旱，没有雨水滋养，草根不断地被刨出，草原逐渐沙漠化。
想想人所造的祸很可怕，所以饮食方面，应该吃得天然；我们一直宣导 生孩子要自己养，不要送去给牛羊养，自己喂母奶，将孩子抱在心窝前吃母 奶，多美啊！
俗话说“ 母子连心 ”，就从这里开始；母性之美也从哺乳展现 出来，所以父母生子，母亲应该要喂养孩子，不要让孩子去做牛子，养成牛 脾气，日后要调伏就很难。
家庭伦理，应是父慈子孝，若是心念偏差，家庭次序就会紊乱；由于心 的偏向而不在正轨上，不论是家庭的伦理，或是待人接物，道理愈来愈淡薄 。
俗云：“ 逆天者亡，顺天者生 ”，人若不顺天理，自然法则就会遭受破坏 ，于是天灾频传、人祸不断。
如人人守好交通规则，道路就会顺畅平安；若要逆道而行，或是超速， 无疑是自招祸患。
所以顺天理的人，都是有福人；假如逆道而行，想要求得 平安也难。
天理是什么？
是心灵的道德观念；所谓“ 积善之家必有余庆 ”， 人人守好自己本分，做好自己该做的事，就是顺天理。
大自然的法则已经遭到破坏，大家要努力回归自然的法则。
我们提倡多 惜福，能用就多利用，让人人能知道惜福，地球的资源就会减少消耗。
……

编辑推荐

生活若简朴，人生就幸福。
真正的快乐是因为知足，真正的福是因为心安。
远离奢华是最佳选择，简单生活是最流行的时尚。
《清平致福（修订版）》是释证严法师的一部随笔集，以“有钱未必是富裕，清贫生活不是贫穷”为中心内容，阐述了作者的人生思考。
本书在全球金融危机肆虐蔓延的今天，非常富有教育意义。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com