

<<美好的晚年>>

图书基本信息

书名：<<美好的晚年>>

13位ISBN编号：9787563398614

10位ISBN编号：7563398619

出版时间：2010-6

出版时间：广西师范大学出版社

作者：圣严法师

页数：304

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>

## <<美好的晚年>>

### 前言

美好晚年的本来面目 法鼓文化编辑总监 释果贤自圣严师父于二〇〇九年二月三日舍报后，陆续于《法鼓》、《人生》杂志的报道中，提及师父还有一本名为“美好的晚年”的著作将会出版。近一年来，很多人对《美好的晚年》充满期待与好奇，因为难以想象疾病缠身的老人，何来“美好”？

这些期待与好奇，都反映在法鼓文化的客服部，不但每月都会接到询问的电话，甚至有人索性汇来五百元，指名购买《美好的晚年》。

而这些期待也给编辑部带来压力，常常要很委婉地向整理文稿的丽桂菩萨催稿。

然而在二〇〇九年六月开始陆续收到整理出的文稿时，却让编辑陷入难题。

因为师父的口述化为文字，竟成为一则则以记录形式呈现的记事，其中既少有新鲜事，也没有一般人所认知的美好事物，这让我担心了起来，这本书到底该如何呈现出师父口中的“美好的晚年”呢？

第一次收到长达十六七万字的口述整理时，仿佛在看师父的年鉴，除了一则则记事外，还有一场场开示、应邀演讲的完整内容。

请教丽桂菩萨师父口述的方式，方得知师父在口述一个事件后，都会说：“演讲和开示内容，都已整理出来了。

”当时心中盘算，这份书稿可能要出上、中、下三册吧！

## <<美好的晚年>>

### 内容概要

“夕阳无限好，不是近黄昏；前程美似锦，旭日又东升。

”圣严法师常以本诗，勉励人们把握生命中的丰收季，将人生的耕耘结果与大众分享。

本书由圣严法师亲自口述，记载从2005年到2009年去世前的生活点滴，特别是几度面临生死边沿，却不放弃生命意志，尽为善作，实践他所发“尽形寿，献生命”的愿。

读此书，拂去焦虑的尘埃，让心灵沉静，发觉世间诸般的美好与广存的善意，圆融自在，长葆生机。

圣严法师声望极高，交游广泛，本书自政界、文化至宗教、民生均有清新的记述，故本书也是一部难得的了解台湾当下社会生活的本色作品。

## <<美好的晚年>>

### 作者简介

圣严法师（1930 - 2009年）1930年生于江苏南通，1943年于狼山出家，后因战乱投身军旅，十年后再次披剃出家。

曾于高雄美浓闭关六年，随后留学日本，获立正大学文学博士学位。

1989年创建法鼓山，并于2005年开创继起汉传禅佛教的“中华禅法鼓宗”。

圣严法师是一位大学者、作家及国际知名禅师，当选台湾《天下》杂志“四百年以来台湾最具影响力的五十位人士”之一，先后获得各界的诸多奖项。

他著作丰富，中、英、日文著作达百余种，如《正信的佛教》《戒律学纲要》《放下的幸福》《完全证悟》《智慧人生书》等，《美好的晚年》是其最后一部作品。

圣严法师提出“提升人的品质，建设人间净土”的理念，主张以大学院、大普化、大关怀三大教育推动全面教育，相继创办“中华佛学研究所”、法鼓佛教学院、僧伽大学、法鼓大学等院校。

他发起“心灵环保”、“四种环保”、“心五四运动”、“心六伦”等社会运动，影响相当广泛。

晚年积极促进宗教交流，提倡建立全球性伦理，致力于世界和平。

其宽阔胸襟与国际化视野，深获海内外肯定。

李连杰、林青霞、罗大佑、张国立、马英九、萧万长等或入其门下，或深受其影响。

汶川地震之后，圣严法师积极组织赈灾救援，表达了深厚的同胞之爱。

<<美好的晚年>>

书籍目录

编者序 美好晚年的本来面目 代序 告诫众弟子书 楔子 我的晚年是非常美好的一 我的病 二 五年十二月十五日口述于中正精舍 二 法鼓山落成开山 二 五年十月记事 三 汉传佛教的未来 二 五年十一至十二月记事 四 晚年的贡献 二 六年一至三月记事 附录 病中手书 五 珍惜生命 二 六年四至六月记事 六 承先启后，继起有人 二 六年七至九月记事 七 最后一次美国行 二 六年十至十二月记事 八 游心禅悦 二 七年一至三月记事 九 我最开心的一天 二 七年四至六月记事 十 不一样的法鼓大学 二 七年七至九月记事 十一 病情危急 二 七年十至十二月记事 十二 传承与创新 二 八年一至三月记事 十三 激活心六伦 二 八年四月至七月六日记事 十四 最后的口述 二 九年一月十三日口述于台大医院附录 随师记行一 宗教家的愿心 二 八年七月八日至九月记事 二 本来面目 二 八年十月至十二月记事 三 法华钟响，七如来迎 二 九年一月至二月三日记事后记 但盼没有辜负这份福报

## <<美好的晚年>>

### 章节摘录

九月十六日，第一次洗肾。

初期每天都要洗肾，地点就在三楼内科加护病房，时间为两小时。

第一次洗肾的体验非常难受，在那两小时，我全身动弹不得，就如僵尸一般。

洗完肾后，一是发冷，一是僵硬，几乎身上每一寸肌肉都是僵硬的，关节僵硬、肌肉僵硬，头脑则是清楚的。

照顾我的侍者常宽师见我痛楚不已，便找来四楼加护病房一位涂钗甄护士替我做经络推拿。

之前我在四楼加护病房感到很不舒服时，涂护士曾替我做两次推拿放松。

这次是常宽师自己想到把涂护士请来，她替我做了将近两小时按摩推拿后，我的疼痛感缓和了，终于能睡觉了。

那晚如果没有涂钗甄护士及时替我推拿，我是真的会走的！

那种痛，痛得让我想打滚，如果我能够打滚，我会在地上打滚的。

但也不是每位洗肾病友均是如此，而是我的体质特殊，也可能是因为白天才做了肺穿刺，接着，洗肾又把我身体里的血液水分脱干，使我身体一时无法适应，因此全身僵硬，极度不适。

那是手术以来最疼痛的一天，当时有一种濒临死亡的经验出现。

那种痛已痛得使我放弃忍受。

当我放弃忍受的时候，呼吸停止了，意识好像也要消失了，我准备要走了。

就在此时，常宽师找来涂护士，在她替我按摩以后，我的意识又恢复过来。

由此可见常宽师还是蛮细心的，他想办法找人来。

## <<美好的晚年>>

### 媒体关注与评论

台湾曾经有圣严，真好！

——马英九 我皈依圣严法师多年，受益匪浅。

法师的心语，犹如智慧的明灯，清心的甘泉，点点滴滴滋润着我的心灵。

——著名影星 张国立 “老师”对佛教徒而言，非常、非常地重要，但名师只是一种世俗的尊称。

佛教并没有什么名师、大德这种名相，讲求的只是师徒间彼此的心心相印。

所以不要执著名师，因为再有名的师父也不能把你变成佛，只能为我们指出心灵的路，但还是得靠自己的力量修行。

像我来见圣严师父，就是因为我修行了五年，我必须向一位有智能的老师请益，看看我走的方向对不对，路对不对，师父能够为我指引，哪里要注意、哪里要改变、哪里要做。

——著名影星 李连杰 圣严法师是一位伟大的禅师，我对他的学问与智慧极具信心。

我很庆幸能身为他的友人，我也尊崇他在东西方为佛教所做出的贡献。

——著名佛教人士 一行禅师 圣严师父的德行让我感佩，阅读师父的著作，我得到很多启发。

对我而言，佛法愈来愈是一种生活的态度和方式，我看待人事物的角度也因此宽广许多，在创作上如此，生活上如此，婚姻、家庭、亲子关系莫不如此。

——著名漫画家、畅销书作家 朱德庸 圣严师父一生弘法利生，影响遍布海峡两岸乃至全世界。

长期以来，师父以提高人的品质，建设人间净土为己任，著书立说，身体力行，大力倡导“心灵环保”、“种族和谐”与“世界和平”，使法鼓重响，宗风再振。

圣严师父是一位孜孜不倦的教育家，一位著述等身的学者，更是一位深具悲心、充满大爱的中国比丘，一位享誉全球的宗教领袖！

——国家宗教事务局局长 中华宗教文化交流协会会长 叶小文 我应该很专心地跪下磕头再站起来，跪下磕头再站起来，就这样连续做二十分钟，心里要想着该忏悔的事和该感恩的事。

开头我并不很专心，眼睛往旁边一瞥，见到一双轻盈的脚步从我身边走过。

那袈裟飞起，就像浪花。

我呆住了，心里赞叹着“好美！

好美！

”那是圣严法师。

当年他老人家七十好几，也跟我们一样的跪拜，他的专注和真诚让我动容，后来他说他是对他师父感恩。

大约是八年前，我发觉我这个人太计较，总以为别人应该理所当然的对我好，而经常让自己很不开心，也影响别人的情绪。

所以我决定去修行。

我想要有包容心，也想让自己肚子能撑船。

我回台寻找大师，很幸运的，在因缘际会之下，我有幸见到圣严法师，由于以前没有接触过佛法、不谙规矩，见到师父竟然跟他握起手来，后来发现所有佛教徒都是以合十来打招呼，我暗忖当时一定让周遭的人大为紧张。

在见面的一个钟头里，我只问了一个问题，就是什么叫“禅”，因为始终认为禅是一门很深奥的学问。

师父说只要坐三天禅就什么都知道了，我正在考虑的时候，师父连说了三次，于是我当下就决定坐禅三天。

上山的第一件事，手机就给没收了，在没收前我赶快打个电话给女儿，告诉她我将有三天不跟她通话，这才放心。

在三天内我要和其他九十九个人昼夜相处。

不准化妆、不可看书、看电视，要睡大通铺。

## &lt;&lt;美好的晚年&gt;&gt;

晚上十点钟睡觉、早上五点钟起床。

这下可惨了，平常我在这个时候可能还没睡，还好我偷偷带了六颗安眠药，一天两颗，总算解决了睡觉的问题。

晚饭之前，每人分获一个号码，暂时不用自己的名字，各人根据自己的号码坐位置、拿拖鞋和睡床位。

这是要我们放下自我。

在大堂里先对着大佛跪下磕头再站起来，原来这个作用也是为了消融自我。

吃饭的时候，师父很温和的一句一句叮咛，要我们心无旁骛专心吃饭，好吃的时候不要高兴，不好吃的时候也不要讨厌。

要感恩这食物是经过很多人的辛苦才到我们的嘴里。

吃完饭用一碗清水将碗碟冲一冲再倒回碗里喝下。

饭后离座时要双手迭起，放在胸前，慢慢起身，顺序走出饭堂，手里就像捧着一尊菩萨，内心里什么都不能想，也不可以自己对自己说话。

我静静地坐在石头上，对着大山和星空，突然听到一阵很美的声音，我寻着那个方向走去，原来是一位女菩萨跪在那儿，一面敲钟一面念经，不知道为什么我感觉好喜悦好舒服。

第一天早起，吃完早饭，我们坐在大堂里听师父开示，师父教我们如何打坐和拜忏。

一天内有许多开示和打坐，师父谆谆善诱，我们密密抄经。

有几句真言，在我生命里最不可承受的痛时，因为用了它而顺利过渡。

人世无常，不如意事十之八九，我常把这些话送给朋友，他们也因度过内心的难关而感激我。

这几句真言是：面对它、接受它、处理它、放下它。

当你遇见一些事时，你不要逃避，最好的方法就是面对它，然后你必须接受那已成的事实，好好的处理它，处理完后，不要让它占据你的心，必须放下。

第二天我们学行经。

有慢经、快经和自然经，行慢经时，双手轻轻握拳，每一步路是脚掌一半的距离，要走得很慢很稳，这叫“步步为营”。

快经的步伐可大一点，双手自然下垂，但是要走得很快很快，自然经则要全身放松地步行，看似简单行则不易。

走完后感觉好舒畅。

第三天是要我们做到感恩和忏悔，我们就像开头讲的那样拜忏二十分钟，心里要为这一生中所有该忏悔的事忏悔，对这一生中所有该感恩的人感恩。

很多师姊、师兄泣不成声。

我听到一种平和的声音：“要用情操，不要用情绪。”

那是师父的声音。

三天很快就过去了，这三天的课程让我一生受用不尽，我对父母、先生、女儿、朋友，甚至整个世界感恩。

对该忏悔的事，想办法补偿。

减少了自我感。

少了计较，多了回馈。

人也快乐起来。

我觉得这三天里，学到的比三年甚至十年还要多，最难得的是我找到了内心最深层的宁静。

师父是个智者也是个哲学家，我对他是感恩！

感恩！

再感恩！

——著名影星 林青霞

## <<美好的晚年>>

### 编辑推荐

《美好的晚年》介绍人生要在平淡之中求进步，又在艰苦中见其光辉；人生要在和谐之中求发展，又在努力中见其希望；人生要在安定之中求富足，又在锻炼中见其庄严；人生要在沉默之中求智慧，又在活跃中见其悲愿。  
真正的净土就在人间。

<<美好的晚年>>

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>