

人生法語集

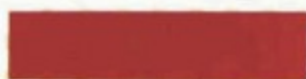
本書是日本名尼——也是一位素享盛譽的作家、充滿溫暖愛心的法語集，她根據佛理中的精髓，加上個人的親身經歷及體認，為您剖析人生的真義。

瀨戶內寂聽◎著



實用心理叢書 68

人生法語集



ISBN 957-529-043-7(00919229)

世茂出版社

人生法語集



人生法語集

著者／瀨戶內寂聽

編者／張康樂

編輯／呂麗容、陳利成

美編／周惠玲

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北市潮州街五十九巷五號一樓

電話／（〇二）三九七二七五七—八

傳真／三九七二七五八

劃撥／〇七五〇三〇〇—七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

法律顧問／謝新平律師

地址／台北市廈門街九十九巷八號

印刷／三華彩色印刷公司

出版時間／一九九〇年一月一版

定價一一〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

序

在芸芸衆生之中，無疑有不少人一向抱持著「人生不如意，十常八九」的想法，於是，在他們的眼中，世上的一切呈現一片灰暗，而「活著」對他們來說是痛苦的、是深受折磨的。

如果我們要細究導致這種灰暗人生觀的根源所在，那麼，顯然他應歸因於人類所與生俱來的七情六慾了。正因人類擁有這些情慾，於是無法擺脫利害得失以及生離死別的煎熬。在此情況下，佛教的義理應是一帖療治人生創傷的有效良藥了。因為，佛教教人要「高興而爲人」，其中特別強調有關如何控制慾望、如何透過幫助他人而使自己獲得幸福的寬容之心，同時教人如何學習認同萬物的變遷，然後在變遷中下定決心、堅強地活下去！

本書是日本名尼——也是一位素享盛譽的作家瀨戶內寂聽充滿溫暖愛心的法語集，她根據佛理中的精髓，加上個人的親身經歷及體認，並引用許多有趣的軼事，爲您剖析人生的真義，其中對於「人爲什麼要活著」這個問題，更提供了確切的答案。

編者衷心地期望本書將能成爲您人生中的轉捩點，因爲，當您讀畢本書之後，您將不知不覺地改變您的人生觀，從此不再囿於人生中的利害得失、以及生離死別，您將以一副嶄新的心態與面貌來面對人生的一切。

編者謹識



作者簡介

瀨戶內寂聽・俗名瀨戶內晴美，爲日本頗富盛名的小說家，一九二二年生於德島市，父親三谷豐吉、母親小春僅育她與姊姊艷二人，家業從事神、佛具之製作與販售。七歲，進入新町尋常小學就讀，父親豐吉過繼與瀨戶內女士，遂更姓爲瀨戶內；十三歲，入縣立德島高等女校；一九四〇年，進入東京女子大學國語專修部；二十一歲時，以在學身份步上紅毯，後因戰事提前畢業，隨即前往中國北京；次年，長女誕生；四六年，被遣返德島，隔年，舉家遷至東京；四八年，時年二十六，棄家出走至京都獨立生活，二年後，終選擇離婚之途，專心於小說創作。

不久，她所寫之少女小說即獲刊登，初次領得稿費之喜悅更激勵其從事著作決心，此後便與文學結下不解之緣；二十九歲，完全投入於童話及少女小說之撰寫，並成爲丹羽文雄所主持之『文學者』一員；五七年，時三十五歲，以《大學女生——曲愛玲》一書首獲第三次新潮社同人雜誌獎；翌年，主持同人雜誌『 α 』；三十九歲時，文藝春秋新社刊登新作《田村俊子》，後該作品且獲第一次田村俊子獎；四十一歲，再以《夏日

的結束》榮獲第二次女流文學獎；七三年，講談社彙集其所有長篇作品，編入《瀨戶內晴美長篇選集》中發行，共十三卷，至翌年方發行畢。

同年，瀨戶內因唯一手足病逝，有感於人世無常，爲尋求另一種心靈解脫，遂於奧州平泉中尊寺以五十一高齡剃度爲尼，法名寂聽。然其文學創作心願並未因此中輟，相反地，清靜無欲之環境更有利於自認重獲新生的她擴展寫作空間，作品中時見其悲天憫人之胸懷；五十二歲，「創樹社」爲之發行《給陌生人》新作，其位於嵯峨野之寂庵亦完建落成；六十六歲，應聘就任敦賀女子短期大學校長以迄今。

綜觀瀨戶內女士一生，直可以「人生如戲」一句形容。她年輕時意氣風發、絢爛多姿；晚年卻與青灯木魚爲伴，人世之變幻無常，誠如她所言：『彷彿如夢境』。

儘管後來她脫離紅塵，但卻未曾間斷著述工作，數十年來，刊載於各報章雜誌之作品難以計數，而其著作數量亦頗爲可觀，作品計有：放蕩的女子、燒蘭花、關於放浪、祇園女御（上下冊）、京曼陀羅（上下冊）、蝴蝶夫人、薔薇館、她的丈夫們（上下冊）、純愛（上下冊）、戀愛學校、在燃燒中、從嵯峨野、幸福、佛陀與女人的故事、草宴、心（上下冊）、花怨、愛的時代（上下冊）、輪舞、蜜與毒、傳教大師巡禮、藍色鑽石、寂庵說法等，堪稱一多產之小說家。



實用心理叢書

忙與盲？不！忙碌必須有其價值與收穫，讓日子多點空間與擁有。要充實心靈，汲取人生智慧，請看……



① 崛起

精神分析專家或心理醫師雖可激發您的洞察力，但他們只能幫助您，却無法改變您——能改變您的只有您自己。

林慶旺／編著
定價一一〇元

② 跨越

人生在世有得有失，失敗並不可恥，只要確實記取失敗的教訓，衝破逆境跨越障礙，成功自然指日可待。

周薇薇／編著
定價一〇〇元

③ 自我表現

掌握分寸，奮勇向前——適時適地表現自己的特色，建立良好形象，您就能超越別人，一馬當先！

陳秀娟／編著
定價一一〇元

④ 血型與人際關係手冊

瞭解自己的血型和個性，表現美好的一面，擴展良好的人際關係，使您在人生的賽場中，能攻善守，事事得心應手。

劉少玲／編著
定價一〇〇元

⑤ 現代人的心理探討

31篇具有代表性的臨床實例，深入探討現代人的普遍心理困擾，為您指引明路，推開一扇窗。

孫天倫／編著
定價一一〇元

⑥ 生存的智慧

生存的智慧是增進您的事業、家庭、婚姻、人際關係成功的基石，本書將告訴您如何善用、發揮您的智慧寶藏。

江 稜／編著
定價一〇〇元

⑦ 肢體語言

細心觀察、用心體會、有效地運用肢體語言所透露的提示與訊息，則能使您輕易的得到對方的信任，歡迎與友誼。

張殿興／編著
定價一一〇元

⑧ 做個真正有

創造力的人

本書以深入淺出的誘導方式，提供您實用性思想開發的技術資訊，及有效的訓練方式，使您精益求精，更上一層。

林 偉／編著
定價一〇〇元

⑨ 走出自己的影子

本書針對現代人的徬徨情結，加以探討、疏解與運用，使您走出充滿矛盾的世界，創造健全的人格。

林思宏／編著
定價一〇〇元

⑩ 讀 心

如何由外表透視對方的內心？並使其啓開真心接納自己？本書指引您如何洞悉人心，能收能放，掌握優勢。

李秀霖／編著
定價一〇〇元

⑪ 4分鐘推銷自己

適度的自我表現，得宜的推銷自己，透過良好的溝通方式，使您處處受人歡迎，事事得心應手。

聞薇薇／編著
定價一〇〇元

12 初見面的心理戰術

本書融合作者的工作心得，並加上生活實例，使您無論在面談或推銷時，皆能充滿自信與勇氣，掌握人際關係。

郭玟蘭／編著
定價一〇〇元

13 積極改變自我

取悅他人是處世的唯一方法嗎？何不從現在開始，學習如何積極地改變自己及突破生活瓶頸，擁有一片自己的天空！

江淑芬／編著
定價 九〇元

14 做自己的主人

您知道如何改變自己的人生嗎？重視自己，也重視別人，在互相關照中，您便能尋求到幸福之鑰。

張康樂／編著
定價一一〇元

15 如何過你真正

想過的生活

有多人自知找錯工作、交錯朋友而能決然地突破現狀，重審自我，再度出發？本書將告訴您如何排解磨難與挫折。

江 稜／編著
定價一〇〇元

16 做個真正成熟的人

拋開膚淺、無知的狹見，您將發現——依自己的意志行動要比處處迎合他人、毫無主見，更能得到別人的尊重。

聞薇薇／編著
定價一一〇元

17 做個真正果斷的人

生活於現實與理想的夾縫中，現代人總顯得缺乏主見、優柔寡斷，本書指導您如何擺脫樊籠，做個真正果斷的人。

古正平／編著
定價一〇〇元

18 做個真正會說話的人

本書作者以其豐富的人生經驗，結合生活實況，告訴您如何透過高明的說話技巧，建立良好的的人際關係。

林水福／編著
定價一一〇元

19 如何運用你的腦力

人類的腦力是無窮的智慧寶藏，開發自己的潛能、善用腦力，不論讀書或工作，都能達事半功倍的效果。

張純文／編著
定價一〇〇元

20 未來職業婦女的趨勢

新生活方式的拓荒者——職業婦女，同時追求愛情和事業，擁有自己的生活主張。

郭美惠／編著
定價一〇〇元

21 活用幽默的智慧

階而不謔的談笑風生，具有畫龍點睛之妙。活用幽默感，增進您的生活情趣，使您處處受人歡迎。

朱建勳／編著
定價一一〇元

22 飛躍的20歲代

本書娓娓述說人生年輕歲月的青春時光、愛情、事業、朋友和享受生活的樂趣，使人意志勃發、信心十足。

林文藻／編著
定價一一〇元

23 讀書的智慧

本書以心理學的理論為基礎，說明精神、時間、環境，以及身體的狀況等要素，對讀書效率的影響。

徐玉聰／編著
定價一〇〇元

24 人性的盲點

每個人與生俱有不容忽視的潛能，本書詳細告訴你，如何激發潛能，發揮能力，以旺盛的企業圖心，擷取成功的果實。

李常傳／編著

定價一〇〇元

25 判斷與抉擇

明智的判斷及正確的抉擇，是掌握生活優勢、得到事業成功的關鍵，更是擴展人際關係的契機。

王聰穎／編著

定價一一〇元

26 一分鐘的價值

一分鐘的價值，來自數分鐘經驗之累積。善用時間，可收事半功倍之效；掌握時間，才能做時間的主人。

郭宗亨／編著

定價一一〇元

27 起跑點——30

30歲是人生的尖峯年齡，扭轉機運的轉捩點，縝密計劃、按部就班，展望未來，一步步踏上成功大道。

聞薇薇／編著

定價一二〇元

28 擺脫煩惱展開生活

煩惱不是天生，也不是必須的，只要我們願意，追求更高層次的生活境界，當然可以擺脫煩惱，展開生活。

江 稜／編著

定價一〇〇元

29 人性弱點的進擊

人非十全十美，無懈可擊，欲立於不敗之地，洞悉人性弱點，瞄準進擊，無往不利。

牧 野／編著

定價一一〇元

③0 吸引力的人格

本書告訴您如何控制情緒，如何成爲一個熱誠的人，如何才能滿懷信心，而成爲人際關係中的佼佼者。

朱建勳／編著
定價一〇〇元

③1 做個真正受歡迎的人

才智能力並非成功的決定因素，本書告訴您如何洞悉人性，運用人際關係做個真正受歡迎，迅速嶄露頭角的人。

李常傳／編著
定價一〇〇元

③2 抓住男人心

在兩性關係趨於複雜的今日，如何適切地掌握彼此心理，共創幸福的婚姻生活，是現代男女所關切的愛情問題所在。

陳亮／編著
定價一〇〇元

③3 單身貴族的感情世界

生活個性、生活空間、感情生活是現代單身貴族最關切的切身問題，而這正是本書將傳達給您的訊息。

王秀槐／編著
定價一〇〇元

③4 你神氣什麼

嫉妒心所產生的對立與分裂，已成爲現代人際關係的致命傷。本書告訴您如何運用嫉妒心的潛在動力，使您百戰百勝。

楊武俊／編著
定價一〇〇元

③5 創造獨特感性的自我

本書透過感性的測驗方式，讓您更了解自己的狀態，改進缺點，更勇於面對人生，超越自我。

徐麗文／編著
定價一〇〇元

36 成就與血型關係手冊

血型是一個人個性的表徵，了解血型，掌握自己的專長才能與發展方向，您就是勝利的贏家。

凌建政／編著
定價一〇〇元

37 肢體語言實戰手冊

無論在工作或社交場合上，圓熟的人際溝通都將是事業開展的最重要因素。本書以圖解方式及實例說明，告訴你秘訣所在。

葉淑美／編著
定價一〇〇元

38 做個勇於冒險的人

本書以鮮明寫實的實例，告訴您冒險時可能遭遇到的危險，及其化解之道，化危機為轉機，進而成為成功的契機。

江稜／編著
定價一〇〇元

39 平常心的運用智慧

本書以平易淺近的方式，告訴您如何在危機，困難中，仍能保持一顆平寧的心，培養敏銳的反應，面對人生的挑戰，開創自我的天地。

李常傳／編著
定價一〇〇元

40 說服他人的心理戰術

本書以心理學的基礎，利用豐富而具體的例子，說明如何培養富於彈性，並且禁得起考驗的企劃技巧，使您成為一個出色成功企劃人。

張澄／編著
定價一〇〇元

41 做個成功的企畫人

本書以實例說明如何利用人類的潛在心理，掌握有利情勢，驅使他人贊同自己的主張，讓工作更為得心應手。

葉淑美／編著
定價一〇〇元

④2 卡耐基

口才演說訓練手冊

在工作場合，如何有力地表達主張，讓他人肯定自己。本書教您充滿自信的在眾人面前侃侃而談。

江 稜／編著
定價一一〇元

④3 追求成功的十個步驟

成功是每個人追求的目標，而幹勁、集中力，以及耐力，則是成功的要素，閱讀本書，是你達到成功的最佳指南。

張 澄／編著
定價一一〇元

④4 如何創造財富與成就

你想過！你平生到底追求是什麼？是更多的金錢、更穩定的蓬勃事業、更多的尊敬和讚美、更多的愛……？其實這些均能藉夢想而獲得解決。

張 澄／編著
定價一一〇元

④5 折衝・說服50鐵則

談判、說服並非由上而下的單向溝通，因為那註定有一方是輸家。其實唯有雙方達成圓滿的協議，才能獲致兩蒙其利的結果。

張 澄／編著
定價一二〇元

④6 卡耐基

擺脫煩惱訓練手冊

煩惱人人有，但一般人往往忽略了它對個人在生活上的殺傷力。本書是您力克煩惱的最佳武器。

江 稜／編著
定價一一〇元

④7 卡耐基影響力訓練手冊

影響力是掌握人際關係的先機，懂得運用個人技巧，將使您迅速嶄露頭角，成為真正受歡迎的人。

※「做個真正受歡迎的人」修訂本

李常傳／編著
定價一一〇元

目 錄

序

作者簡介

關於相逢……………1

關於空虛……………13

關於幸福……………27

關於無常……………41

關於離別……………55

關於生命……………69

關於祈禱……………83

關於加持……………97

關於年老……………111

關於愛……………125