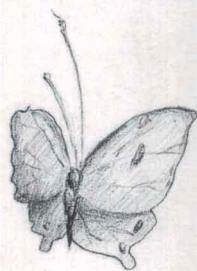


深入佛教的溫柔面貌，
徹悟生老病死的苦惱

圓融人生



智慧禪



松濤弘道

著

勁草叢書
晨星

陳淑慧

譯

圓融人生智慧禪

著者 松 濤 弘 道
譯者 陳 淑 慧
文字編輯 廖 妙 珠
美術編輯 劉 巧 玲

發行人 陳 銘 民
發行所 晨星出版社
台中市工業區30路1號
E-mail: morning@tcts.seed.net.tw
TEL: (04)3595820 FAX: (04)3597123
郵政劃撥：02319825
行政院新聞局局版台業字第2500號
法律顧問 甘 龍 強 律師
製作印刷 知文企業（股）公司
TEL: (04)3595819-120
初版 中華民國88年7月30日

總經銷 知己有限公司
〈台北公司〉 台北市羅斯福路二段79號4F之9
TEL: (02)23672044 FAX: (02)23635741
〈台中公司〉 台中市工業區30路1號
TEL: (04)3595819 FAX: (04)3595493

定價250元

（缺頁或破損的書，請寄回更換）

ISBN 957-583-754-1

國際中文版授權◎東販版權代理股份有限公司

BUKKYOU MEIGEN 60 NO CHIE

© KODO MATSUNAMI 1997

Originally published in Japan in 1997

by NIHON BUNGEISHA.

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

Chinese translation copyright © 1999 by Morning Star
Publishing

Printed in Taiwan

ALL RIGHTS RESERVED

國家圖書館出版品預行編目資料

圓融人生智慧禪／松濤弘道著；陳淑慧譯，
——初版，——臺中市：晨星，民88
面；公分，——（勁草叢書；81）
ISBN 957-583-754-1（平裝）

1.佛教—修持

225.7

88007199

目次

前言——傳述共生的旨意

第一章 克服生之煩惱的名言

人爲什麼苦惱——《四十二章經》（印度佛典） 026

「心」在自己的頭腦中

培養克服煩惱的複眼思考

不執著於事物——《丹頓章見聞》（尊海） 031

學習蜻蜓的自然流生存方式

豪放磊落的活樣本——傑僧・原坦山

始終面帶笑容——《無量壽經》（印度佛典） 036

心隨相，相連心

疏解憂鬱氣氛的唱名念佛

樂是苦的種、苦是樂的種——《雜談集》（無住） 041

幸福女神提示的大難題

人生是哭與笑的損益表

幸與不幸毫釐之差——《遠羅天釜》（白隱慧鶴） 046

關於遺產繼承的官司

苦樂的世界是心的產物

我到底是誰——《正法眼藏》（道元） 050

人並非獨自活著

不要忘記是別人讓我們活著

過一個無悔的人生——《御文章》（蓮如） 055

擷取《徒然草》滋味的人生教訓

幸與不幸存乎一心

金錢不是人生的一切——《沙石集》（無住） 060

助長拜金主義的高額納稅人排行榜

成爲能照亮一隅的人

對人生懷抱希望與夢想——《事理供養御書》（日蓮） 065

報紙投稿欄中值得注意的主婦意見

切莫選擇「不費力、有賺頭、體面」的路途

即使遭逢不幸……——《給山田社皋的信》（良寬） 070

「女兒是我人生的大恩人、佛菩薩」

深入探索自己的「心」

第二章 克服老之煩惱的名言

快樂的晚年生活方式——《聖德太子》 076

重估現代親子關係的理想狀態

切莫痴呆，要長命百歲

如何健康長壽——《四民日用》（鈴木正三） 081

病由心生

「常行三昧」是健康長壽的秘訣

擴展人際關係——《大莊嚴經論》（印度佛典） 086

外國的老人擅於交際

擴大能够信賴的朋友圈

訂立目標活下去——《菩薩戒經義疏》（智顗） 091

拖延問題的代價何其大

積極人生的十大信條

人生珍貴的榜樣——《法然·歌集》（法然） 096

領悟緣起的法則而得救

遇見為我點燈的男子

構建家庭的互讓精神——《正法眼藏隨聞記》（道元） 101

關乎家庭瓦解的晚年離婚

婚姻長久維繫的秘訣——堅定地「忍讓」

驅動好奇心——《大應假名法語》（南浦紹明） 106

不迎合權力、不迷戀名利的僧侶一生

在世界一隅處累積珍貴的體驗

放開心胸溝通——《從容錄》（宏智正覺） 011

戲劇「義務與演技」中描述的「惡緣夫妻」

把妻子稱為「上座」的理由

第三章 克服「病」之煩惱的名言

生病時的心得——《即心記》（至道無難） 118

舒適生活中潛伏著侵蝕身心的病原菌

為紛擾的世間敲響警鐘的修行僧

保持體會病痛的空間——《和語燈錄》（法然） 123

擁有健康管理所需的家庭醫師

不拂逆病痛，以自然的方式養生

不可輕忽每天的行爲——《典座教訓》（道元） 128

年老之後勤奮工作的重要性

避免制式下判斷的愚行

疾病來自美食與過食——《職人日用》（鈴木正三） 132

學習老當益壯的先人生活形態

改變自我毀滅、無節制的生活態度

精神之源、調和呼吸——《敕修御傳》（法然） 137

佛教是有益於自身的「人生道」

可在佛壇前達成的佛道實踐

如何在今生得救——《一遍上人語錄》（一遍） 142

南天竹的花、風和空氣

捨離一切，捕捉念佛的心境

珍惜相知相遇——《瀉山警策》（瀉山靈祐） 147

締結一對一的師徒關係

相知相遇改變人

端正己心信賴對方——《歎異抄》（親鸞） 152

已犯之罪無法抵消

體會相遇的珍貴

真正愛心的表達法——《法華經》（印度佛典） 157

即使受辱亦不躊躇的佛道精神

「一切衆生悉有佛性」的語意

逆境才是自我鍛鍊的好時機——《新古今集》（藤原清輔） 162

瀰漫世間的轉嫁責任惡風

婆婆臨終時的遺言

生病時審視自己——《一日暮》（道鏡慧端） 167

照耀現代的卡夫卡箴言

慎用無可取代的「現在」

專心致力於應做之事——《五輪九字明秘釋》（覺鑊）

171

探求一生當中自己該做的重要事

訂定目標，往實現的路途邁進

第四章 克服死之煩惱的名言

正視自己的死——《薰染》（九條武子） 178

蜀山人的狂歌所反映出的「死亡」

瀕死作家的悲痛詩集

當所愛的人逝去時——《我是春》（小林一茶） 183

人死後會變成塵土嗎

所愛之人先離世的無常觀

佛菩薩在體內不停息地運作著——《遺偈》（一休宗純） 188

一休禪師寫下的籌錢法

切莫輕易厭世、絕望

想起美麗的世界——《遠羅天釜》（白隱慧鶴） 192

改變想法對卧病生活很重要

藉由念佛安詳地往生

臨終之際能做的事——《高野春秋》（印融） 199

對死亡的病床投注溫馨的眼光

照顧被遺忘的末期病患

珍惜此刻、竭盡全力——《御一代問書》（蓮如） 202

充實地度過每日的人生

活在當下

託您的福才得以生存——《歌集》（淺原才市） 206

近代科學探究人心的陷阱

多虧了周遭的護佑、和「緣」才能生存

如何留下活過的痕跡——《遺囑》（良寬） 211

何謂美好的人生

教導花也有生命的母親

感謝自然的旨意——《般若心經秘鍵》（空海） 216

人生猶如一路行來一般，一路步向死亡

本著良善的心待人接物

不以死爲苦的心理準備——《一言放談》（敬佛） 221

生死由不得自己

人生猶如在旅店住一晚

果真有死後世界嗎——《臨終行儀》（法然） 226

在人生舞台上表演，當簾幕落下即退場

營造死後世界的意象

死生的奧妙——《一遍上人語錄》（一遍） 231

道破人生為外來之物的升田名人

自己的死由自己選擇

第五章 舒解疲憊之心的名言

生活陷於疲憊時——《法華經》（印度佛典） 238

精神的壓力有兩種

聽從腦神經發出的「休息」警告

有益健康的茶——《喫茶養生記》（明庵榮西） 243

飲茶有助於健康

提昇品茗藝術的日本文化

受人非議時——《歌集》（夢想疎石） 248

別在意暗箭流言，走自己的陽關大道

察覺重蹈覆轍的愚蠢

悲傷的時候就盡情地哭——《諸法實相鈔》（日蓮） 252

感動時難以直率落淚的時代

西普利亞尼大主教為何落淚？

能虛心原諒憎惡的對象嗎——《鐵眼假字法語》（鐵眼道光） 257

從野口英世的故事學習洩憤的方法

雙方基於同一立場思考事情

心胸寬大地生活——《常說的話語》（法然） 262

小愛比大愛合適

自己的身體是來自宇宙、自然的外借物

過猶不及——《相應部經典》（印度佛典） 267

吃喝節目的橫行令人不忍卒睹

除掉超過生活所需的贅肉

運用自己的長處——《性靈集》（空海） 272

有效運用時間，不閒得發慌

尊重「三輪清淨」的精神

感謝心臟不眠不休地鼓動——《臨濟錄》（中國·臨濟義玄） 277

不論成人或小孩均迷失自我的時代

正視自己的存在

「遠交近攻」的虛實——《金剛般若波羅密多開題》（空海） 282

官沢賢治熱潮中思想變遷

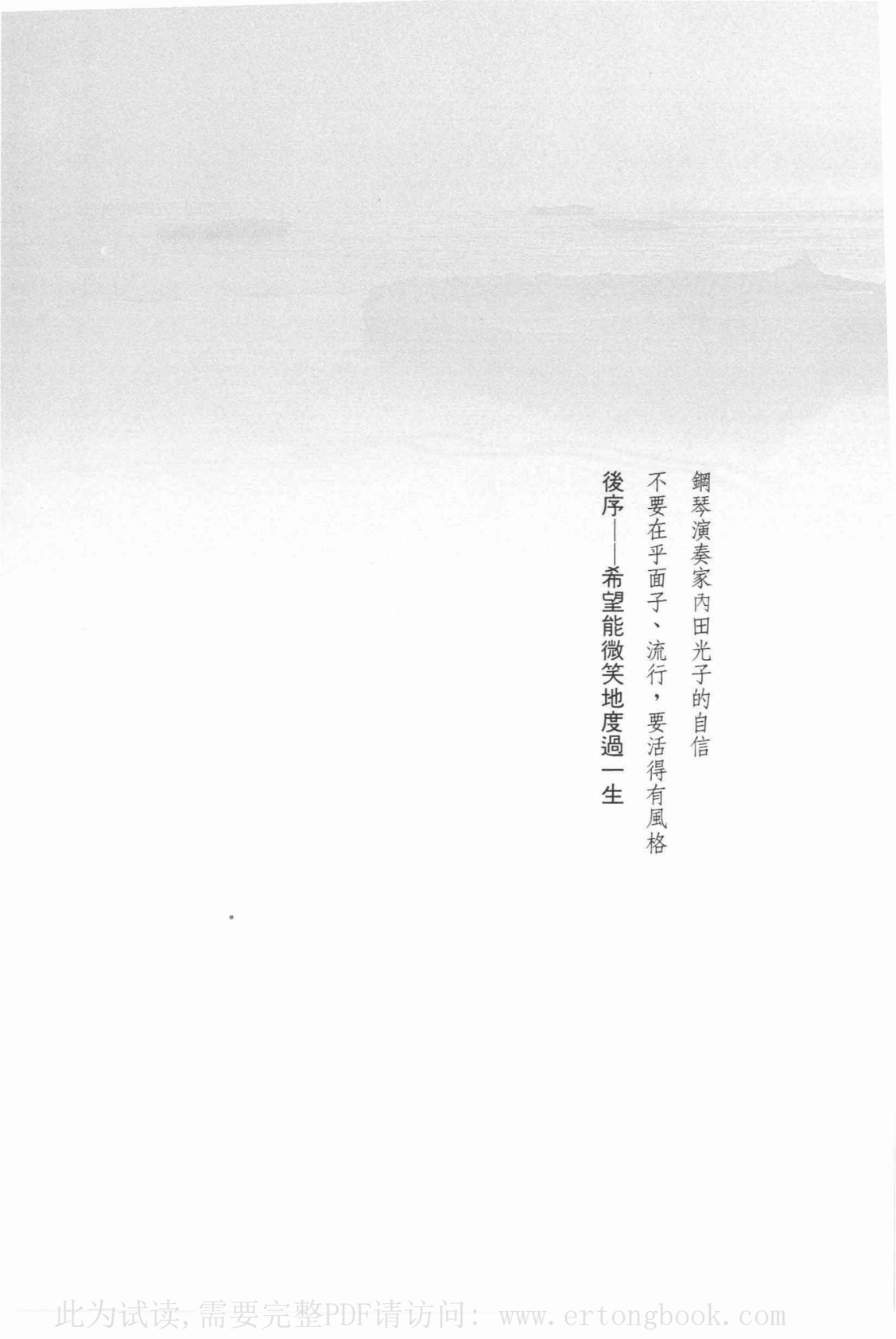
克林頓總統的連任感言

孩子的教養端賴父母——《佛治身經》（印度佛典） 287

不可忽視母親教養子女的重要性

區分賺得的錢和別人給的錢

毅然獨立——《臨濟錄》（中國·臨濟義玄） 292



鋼琴演奏家內田光子的自信

不要在乎面子、流行，要活得有風格

後序——希望能微笑地度過一生