

生活愈簡單 人生愈有味

李欣霖◆著

無入而不自得的心境
對現代人而言是如此的難得
其實享受自在心情並不難
張開心眼
一篇篇小故事所釀出的甘美
將使疲憊的心靈不再漂泊
深深的感悟
發覺更有味道的人生



生活愈簡單 人生愈有味

李欣霖◆著



生活愈簡單，人生愈有味



2002年12月初板
定價／新台幣200元

作者／李欣霖

發行人／詹慶和

責任編輯／劉毓玫

美術編輯／黃淑恩

封面設計／博旭設計

出版者／培真文化事業有限公司-思文堂

發行者／雅書堂文化事業有限公司

郵政劃撥帳號／18225950 戶名／思文堂文化事業有限公司

地址／台北縣板橋市板新路206號3樓

電話／(02)8952-4078 傳真／(02)89524084

TON CHEE CULTURE
東芝文化

總經銷／東芝文化事業有限公司

進退貨地址／台北縣中和市中山路二段348巷8號6樓

TEL：(02) 8242-1523 FAX：(02) 8242-1531

國家圖書出品預行編目資料

生活愈簡單，人生愈有味／李欣霖著	
—初版—台北縣板橋市：培真文化，2002 [民91]	
面；公分—	
ISBN 986-7976-33-9(平裝)	
1. 修身	2. 生活指導
192.1	91020506

自序

由

過去農業社會進入工業自動化的今日，一切的潮流、習尚均有相當大的差異。精神道德的維繫力量，漸漸被風氣所瓦解，而呈現出蕩然無存的景象，導致道德善風的淪喪。

一味地追求物質慾望的滿足、效率的改良和名利地位的鑽營，卻嚴重地忽視了心靈層次的提昇與修煉，致使人性逐漸趨於物性、人心不古、不畏廉恥，許多不合常理之事層出不窮，這實在是人們「貪、嗔、癡」三毒所引發的結果。

追根究底起來，除了外在社會的迅速變化，人們疏於自我反省才是更主要的原因。平常若能三省吾身，隨時給自己一些時間，面對自己，與自己的內在做最坦誠、最真實的對談，相信眼前的逆境將會大大改觀。

修行是一種福氣，反省是一種成長，它們都是促使人們邁向智慧



成熟的必要路途。一個不屑反省自己，又不願接受自己不完美事實的人，他永遠也不瞭解自己，更別說要改造自己。以前，拿破崙連戰皆勝的時候，無法看清自己的弱點，總以為他才是真正最偉大的統治者。後來慘遭滑鐵盧，被放逐在聖赫勒拿島，才看清楚真相說：「一切的責任應該歸咎於自己，我才是自己最大的敵人，也是造成自己悲慘命的罪魁禍首！」可是為時已晚，他甚至連改過的機會也沒有了。

富蘭克林在他年輕的時候，意氣風發，得罪過不少人。有一天，當他試著自我反省，才發現自己竟然有十多項嚴重的過失，諸如：浪費時間、容易因小事而煩惱、愛與人爭辯、好說大話等等，他覺悟到，除非能去掉這些毛病，否則永遠也別想成功。

果然，他努力地改掉這些惡習，成為美國最有影響力的人之一。

修行要趁現在，反省要在當下。要時時刻刻不斷地反求諸己，如此才能在未造大禍前，及時修正。要知道，改變自己永遠不嫌太晚，將來仍是大有可為的，若等到事後、或年老時再來反省，那麼可就於事無

補了！

在修行路上，有時一段小小的寓言故事，會比長篇說教還來得有效，這也是為什麼五教的聖人，都喜歡以寓言故事來做為傳法的啟示。愛因斯坦也說：「沈思不朽生命之秘密，熟慮微覺的宇宙奇妙構造，謙卑地接受出現在自然界中極為微小的啟示等，對我而言，這些就足夠了。」

在我們生活的每一個當下，只要用心去感受，會發現四周都充滿了故事。本書輯數十篇的故事，以古今中的各種故事，給讀者不同的思考方向，見賢而思齊，見不賢而內省，希望能為讀者帶來更寬闊的視野，也讓生活帶來更多的希望。

CONTENTS



CONTENTS

第一篇

把缺點，變成你的特點

日本推銷之神原一平：「成功沒有捷徑，好運總是眷顧努力不懈的人。」

當男人好？還是當女人好？

既來之，則安之

生命本來就是「夢幻泡沫」

把心思放在現在，把希望放在未來

你害怕死亡嗎？

是福是禍躲不過

把缺點，變成你的優點

把「問題」，變成「話題」

第二篇

要討人喜歡， 先學著喜歡自己

卡內基說：「我們集中精力於今天的生活，那麼必將有無數個更好的明天跟著到來。」

愛別人，就是愛自己

要討人喜歡，先學著喜歡自己

欲求不滿，就是失敗的開端

衆人皆醉，誰獨醒？

不滿，往往潛伏著災難

尋找機會，不如創造機會

驕傲的人，才是最無知的人

自私也是愛國的表現？

36 39 43 47 50 54 58 61

第三篇

越平凡、越快樂

做一個心胸豁達開朗的人，應該要養成超越喜愛與厭惡的感受，沒有非要追到手不可的東西，也沒有討厭到非得除之而後快的事物。

別為這種小事抓狂

永保赤子之心

越平凡，越快樂

蝸牛角上的鬥爭

自己，是人生的最大敵人

留一隻眼睛看自己

你生氣時，像不像惡魔？

命運隨心而改

心理的殘廢，比身體的殘廢更可悲

66 71 76 80 83 87 92 96 100

CONTENTS



第四篇

服務別人，也就是福利自己

貝龍扎：「我們本身的仁心，是用來調和別人不仁苦痛的蜜汁。」我們如果不是為了要彼此互相幫助，使生活過得沒有什麼艱難，我們又是為什麼目的而活的呢？

施比受，更有福

君子魚和小人魚

想法轉個彎，視野更開闊

心美，人自然美

服務別人，也就是福利自己

最自在的地方

建立心中的寺廟

天助不如自助可靠

傳達希望的綠意

英雄不怕出身低

近朱者赤，近墨者黑



第五篇

有改變，才會有收穫

普希金：「假如生活欺騙了你，不要憂鬱，也不要憤慨，不順心的時候暫且容忍：相信吧，快樂的日子就會到來。」

盡孝，不需要表揚

化逆境為順境

昆明的啞巴孝子

兩度辭官的包青天

感同身受，才能利人利己

孝順，必須看時機

氾濫的感情，有害無益

有改變，才會有收穫

義工女兒

做好事，算我一份

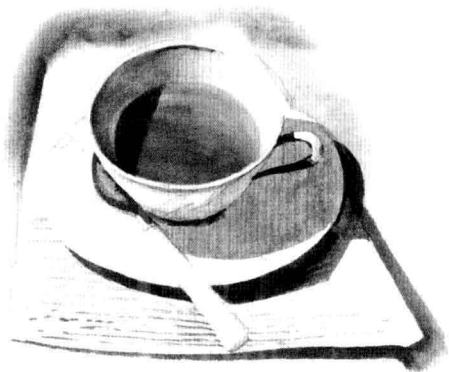
看病不看帳

良心天秤

第一篇

把缺點， 變成你的特點

日本推銷之神原一平：
「成功沒有捷徑，好運總是眷顧努力不懈的人。」



當男人好？還是當女人好？

司蒂芬斯說：「女人較男人聰明，因為她們知道的較少，而領悟的較多。」

有位虔誠的信徒一直以身為女人而苦惱，於是師父問她說：「妳拜觀世音菩薩嗎？」

她回答說：「當然拜呀！」

師父說：「妳看觀世音的雕像、畫像都是女身，可見觀世音菩薩是求女身的，而且是處處求，生生世世求，可是妳卻為了自己是女身而苦惱？」

她說：「您怎麼知道觀世音菩薩求女身呢？」

師父說：「因為觀世音菩薩早已成佛，佛號是『正法明如來』，但是為了渡化眾生，所以才從男身轉為女身的。觀世音菩薩轉為女身去



渡化眾生，卻很歡喜、很滿意，更能承擔一切，但妳生為女身卻不歡喜、不滿意、不能承擔自己，可見這是各人的問題，不是男女的問題。依妳看，妳覺得世界上的男人都快樂嗎？」

她回答說：「不一定！」

師父又問：「世界上的女人都快樂嗎？」

她回答說：「也不一定！」

師父說：「所以這就是妳的分別心在作祟，如果妳去除了分別心，忘了自己是男身還是女身，那麼你又怎麼會因為自己的性別而苦惱呢？其實，男女只是身體的性別不同而已，如果能處處不依賴別人，有承擔的勇氣，那麼就算是女人，也可以說是女中大丈夫；反之，如果好吃懶做、處處不敢承擔、而且軟弱自卑，那麼就算他是男人，但跟柔弱的女人有什麼差別？」

那名女士聽了師父的解釋之後，頓時豁然開朗，從此不再為性別所擾，也對自己更有信心了。

【心靈小語】

司蒂芬斯說：「女人較男人聰明，因為她們知道的較少，而領悟的較多。」

當男人進入心靈的層面，他就會變得更圓融、柔和、放鬆、和安靜，這些都是修行人必備的德行，而女人早已擁有，這或許就是仙女菩薩都轉世為女身，來渡化世間的原因吧！

在現今的時代，如果想要超越世俗對我們的宰制，就要採取與古代截然不同的觀感，去感覺、去愛、去忍受、去奉獻，這些原本就是女子生活的內容，向坤道之德學習，才是當今最明確、也最前衛的修行方式。

既來之，則安之

如果能以坦然的心境面對，以「既來之，則安之」的態度生活？那麼人生還有什麼好抱怨的？

宋朝的蘇東坡喜歡朝聖，他聽說南京有一座棲霞山，山頂有一尊佛像非常莊嚴肅穆，他聽了之後非常嚮往，一心想前往參拜。

有一天，他去拜訪佛印禪師，希望佛印禪師能親自帶他去，佛印禪師看他這麼虔誠，於是就答應他這個要求，親自帶著他前往棲霞山。

他倆一路上翻山越嶺，終於好不容易地爬到山頂，也讓蘇東坡親眼目睹這尊佛像，但此時蘇東坡心裡又產生疑惑了，心想這麼高的山，佛像是怎麼搬上來的？

於是他問佛印禪師說：「這座山如此高，佛像是怎麼搬上來的？」



佛印禪師說：「這尊佛像最奇特了，它不用搬，也不用雕刻，自然就生成這副模樣了，所以這尊佛像稱為『飛來佛』。」

蘇東坡反應很快說：「既然飛來了，為什麼不飛去呢？」

佛印說：「一動不如一靜呀！」

蘇東坡馬上又問：「為什麼要靜在這裡呢？」

佛印說：「既來之，則安之。」

後來兩人又來到了天竺寺，蘇東坡看到寺內的觀音菩薩手裡拿著念珠，就問佛印：「觀音菩薩既然是佛，為什麼還拿著念珠？」

佛印說：「拿著念珠也不過是為了唸佛號。」

東坡問：「唸什麼佛號？」

佛印說：「當然是念觀音菩薩的佛號了。」

東坡納悶地問：「他自己就是觀音，為什麼還要唸觀音的佛號呢？」

佛印回答說：「求人不如求己嘛！」

【心靈小語】

人很容易受到外界環境的影響，很容易迷信一些不真實的東西，所以常會有人抱怨說：「當我還來不及拒絕的時候，父母就把我生下來了。」可見他們對人生的看法是多麼的絕望與灰心，生活是多麼的消極與無奈，若以這樣的心情與想法度過一生，那麼人生將會十分苦悶，這就是痛苦、煩惱的人生。

反之，如果能以「飛來佛」的心境面對人生，那麼人生還有什麼好嘆氣的呢？如果能以坦然的心境面對，以「既來之，則安之」的態度生活？那麼人生還有什麼好抱怨的？

尋求光明的人，便不會住在黑暗中。人的生活都可以用美善為引導，不管你是何人、身處何種環境，想要有優質的生活，就必須先拒絕不良的觀念，如此一來，你才能從自身提煉出美善的本質，那麼你活得愈久，生活也就愈加美善。

