

撒娇人生

海云继梦讲人生

海云继梦法师是e时代的和尚！如果你以为和尚都是正襟危坐、道貌岸然，甚至不苟言笑地讲经说道，那你就错了！如果问你：“高僧大德应该是什么样子的？”恐怕你也很难说出个所以然来，所以不必用高僧大德的眼光来看待他。他只是对自己的要求比平常人多一点，剃了光头，持守戒律。他说自己是一位“普贤行者”，意思是效法普贤菩萨，拥有兑现美丽生命的行动力。他讲人生就是提供一种兑现美好人生的助力，希望每个人都能够把人生和生命的目标放得高远一些，让心活起来，穿越生命的沼泽，全面提升生命品质，活得庄严，过得有滋有味！不管你是不是佛教徒，海云继梦都邀你鉴赏与众不同的生命，品味不一样的灵动智慧，从此你对人生与生命定然有另一番崭新的体悟。

(台湾)海云继梦 著

海云继梦讲人生

撒娇人生

(台湾)海云继梦 著

图书在版编目 (CIP) 数据

海云继梦讲人生.2/(台湾)海云继梦著. —北京:九州出版社,
2007.1

ISBN 7-80195-607-9

I.海… II.海… III.人生哲学—通俗读物
IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157823 号

著作权合同登记号:图字 01-2007-0196 号

本书为海云继梦(台湾)所著《活得庄严,过得精彩!》、《撒娇人生》两本原著合并成书,由台湾空庭书苑有限公司及作者授权出版。

海云继梦讲人生——撒娇人生

作 者 (台湾)海云继梦 著
责任编辑 黄 盛 姬登杰
责任校对 仲济云
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京毕诚彩印厂
开 本 720×1020 毫米 16 开
印 张 19.25
字 数 200 千字
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-607-9/B·191
定 价 29.80 元

★版权所有 侵权必究★

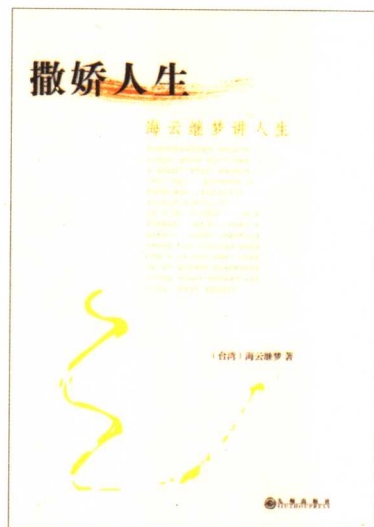
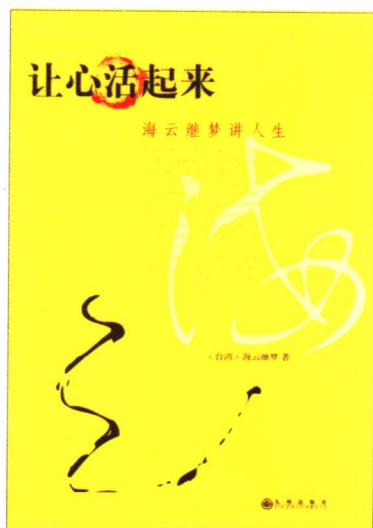


海云继梦法师，台湾大华严寺住持，国际华严学会会长，中国社会科学院宗教研究所特邀研究员，在国内高校设有华严奖学金，讲学足迹遍及大陆各地、东南亚、澳洲、美国和加拿大。

他以圆融的智慧剖析事业、健康、家庭、青少年和老年等人生五大议题，叙述很人性、很生活、很现代。如果你对人生感到迷惑，那就请听听海云继梦怎么说！他的想法有时极具颠覆性！他的佛教思想研究有着令人瞩目的成果，又有数十年厚实的心性历练，所以他的讲谈，句句良言；他的字里行间，字字珠玑；他讲人生，发人深省。

了悟的契机，往往就在一针见血的嘲讽与幽默中；他提的实践方法更可从日常生活中轻松入手。我们人生中的问题都能通过他所提出的“四大工程”和“生命教育”找到圆融的对策。

海云继梦为你擘画美丽的生命蓝图，邀你一齐为创造幸福、快乐的人生而努力！



选题策划 / 姬登杰
责任编辑 / 黄盛 姬登杰
整体设计 / 1点印象
yidianren@126.com

出版说明



作为出版人，我们一直关注着现代人的生活和精神诉求，研究并思考着人们正在面临的和即将面临的种种问题。现代人都挺“忙”，美丽地工作着，喜乐地收获着，但同时又有无尽的郁闷、恐惧、空虚、无奈和困惑，有时候甚至觉得生活失去了意义。什么时候，在紧张的工作、繁忙的奔波、无休无止的纷扰之余，我们每一个人都能清静下来，反观自身，看看自己成长的足迹，听听生命花开的声音呢？

因缘和合。我们知道了海云法师，读到了他的《生命故乡的呼唤》丛书四本，真是字字珠玑，每一本都闪耀着灵动鲜活的智慧，阐述着一种生命的至理，蕴含着温暖的人文关怀，仿佛为我们找到了一眼荒漠甘泉。他说，我们要直面种种

人生困惑,让心活起来,穿越生命的沼泽,活得庄严,过得精彩,全面提升生命品质,创造个人、家庭以及世界的幸福生活。

我们觉得应该把这套书介绍给读者朋友们。我们把原来的四本书合为两本出版,每一本分为上下两篇,保留了原来的书名,保留了原书对一些术语的解释,对文字内容略加改动,以求更符合大家的阅读习惯。

打开这两本书吧,此刻,请跟随这些美妙的文字作一次奇妙的生命之旅!从此,你将拥有自在、美丽的人生!

九州出版社编辑部

目 录

◎上篇 活得庄严，过得精彩

- | | | |
|------|------------------|-----|
| 第一讲 | 上台的艺术 | 003 |
| 第二讲 | 给学生的人生必修课 | 015 |
| 第三讲 | 青年精英缺少些什么？ | 027 |
| 第四讲 | 什么是叛逆？ | 037 |
| 第五讲 | 婚前教育 | 049 |
| 第六讲 | 夫妇之道 | 061 |
| 第七讲 | 沟通——鼓励与鞭策 | 071 |
| 第八讲 | 父子之间 | 081 |
| 第九讲 | 工作与生活 | 093 |
| 第十讲 | 活出庄严来 | 105 |
| 第十一讲 | 下台的艺术 | 115 |
| 第十二讲 | 老病以及生命的尊严 | 125 |
| 第十三讲 | 人生最后一站 | 135 |

MULU

◎下篇 撒娇人生

第一讲	叛逆现象	145
第二讲	幸福指数	157
第三讲	感恩与珍惜	169
第四讲	漂浮现象	181
第五讲	撒娇人生	193
第六讲	幸福的钥匙	207
第七讲	色的问题	219
第八讲	情性爱欲色	231
第九讲	生命的因素有哪些?	243
第十讲	免除恐惧的权利	255
第十一讲	生命的故乡在哪里?	265
第十二讲	家庭华藏工程	277
第十三讲	建立人生的平台	289

上篇

A decorative graphic of stylized, swirling clouds in a traditional Chinese artistic style, positioned beneath the characters '上篇'.

活
得
庄
严
，
过
得
精
彩

如果你希望成为一个
充满活力的生命探索者，
来吧！
进入这既深邃又美丽的生命花园，
你将听见自己
青春无瑕时最强壮的心音。

第一讲

上台的艺术





上台，就是进入人生的舞台，这是一门学问。

今天社会繁荣，各个领域精英辈出，秀出其生命活力与魅力，可是有的舞台也显得凌乱异常，似乎毫无规矩、漫无章法、没有道理。事实上，社会的某些地方已经产生问题，有的人感觉很无奈，不知怎么办，可是却又得活下去，因此不得不勉强自己去适应环境。社会病变已然形成，外在环境既已如此，那要怎么适应？最后，当然导致了人性的扭曲。不但是我们这一代，下一代也跟着扭曲。扭曲并非由我们这一代开始，其实从我们上一代早已肇端。

我们在踏出人生的第一步时，如果就已发生了错误，这时该怎么办？当我们在迈开人生的第一步前，是否已做好足够的心理准备？首先就是要认清适合自己的人生舞台和所处的社会，两者是不一样的。人生舞台以自己为主，居主动地位，有主控权，而社会则属外在的客观环境。大家往往无法将这两者——能、所之间的关系理清楚。

我们发现，许多人都想将社会占为己有，以为凭一己之力即可改变社



会，那就错了，你将一辈子陷于永劫不复的沉沦之境。为什么呢？因为某些地方生病、变质了，你如果没建立自己的人生观与生命价值观，而错将此当成自己的人生舞台，那可能不知不觉间被扭曲了都还看不到。错误的社会价值观令你沉沦。这是一般人所看不到的地方，而我们该怎么看呢？

首先，人生要扮演什么样的角色，必须先自己确立起来。换句话说，在踏出社会之前，对自己就要有相当的认知。然而许多学校教导学生如何在社会舞台上与人针锋相对，击垮对手，好让自己出人头地，似乎忽视了我们还应该教导人们如何认识自己、怎么建立人生堡垒。

如今选填大学专业，不是根据自己的需要、兴趣、嗜好或专长，而是迁就社会最热门的、将来出路最好的，这种趋势已然脱离了人性。跟随社会趋势填选专业，原本并不为过，问题在于自己是否适合。假如对自己并无充分的认识，就草率的将社会取向当成人生方向，那终会被社会的旋涡卷走。

我们不是鼓励标新立异或特立独行，而是提醒青年学子应该了解自己。我们是一个独立体，也要懂得如何与社会取得协调，让社会的整体运转能够更健康，也让自己能够活得更出色。个体能够精彩自呈，社会群体才能够健康、亮丽地展现，而这才是真正美好的净土^①。

今天大家往往为了在社会上求生存而不惜扭曲自己，自甘为变异的异形虫，趋附于物欲，所得到的只有生存，却活得既无奈又痛苦，这显然已非人生的目标。要怎么样才能活得毫不扭曲而很快乐？第一步要迈入人生舞台，与社会共荣共存，这时应该先有万全的准备。所以说，走上人生的

^①净土：指以菩提修成的清净处所，为佛所居之所。全称清净土、清净国土、清净佛刹。又作净刹、净界、净国、净方、净域、净世界、净妙土、妙土、佛刹、佛国。相对而言，众生居住之所，有烦恼污秽，故称秽土、秽国。净土，只在大乘经中提及，小乘教无此说。换言之，大乘佛教认为涅槃有积极作用，而得涅槃之诸佛，各在其净土教化众生，故凡有佛所住之处即为净土。（引自《佛光大辞典》，以下引文出处同。）



舞台本身即是一门学问。

上台的这门学问，可分两方面来谈。第一个是了解社会舞台的现况。社会本身是竞争性的，它讲求实力，这一点我想毋庸置疑了。问题在于实力是什么？靠实力竞争虽为大众所认同，但实力是很抽象的东西，商界领袖、舆论媒体，都足以左右一般民众的理念与想法，然而这些流行理念本身其实是很空洞的，所以实力是什么，值得我们深入去认识与探讨。

实力应该分两部分，一是所谓专业能力，另一则是待人处事的能力，两者不太一样。专业是指你在某个特殊领域内，能够独立工作，这无关乎做人处事。做人处事则指和工作相关，而与周边人事产生互动或关联者，比如下班，有人屁股拍拍就走，东西也不收，门也不关，灯还亮着，这就是没有处事能力。真正的处事能力必须打理好周遭与别人相应的事务，此称之为“处事”。

很多人让我们看了都摇头，并非他没有工作能力，而是因为在做事上，他老是增加别人的成本与心理负担。待人就更不用说了，有人可能认为自己的调调就是如此，不必逢人就打招呼，宁可独来独往。这是待人的问题。例如现今有一些学生，与其他年代的人在观念和想法上有所差异，这倒无所谓，但人与人之间毕竟会有互动，因此应该学会协调，此属待人处事。待人处事对于专业能力具有绝对的影响，如果处事待人很差而徒具专业能力，这种人的社会挫折感会很重，他会老是觉得别人待他不公。

我们提到人生定位、肯定自己以及社会活动，一个人如果没有自己的人生价值观，而盲目跟从社会风潮，他将会遗失自己，进而产生一种落寞、空虚感。这种人在人生旅途中是个弱者，当这弱者想反过来彰显自己的存在时，会变得非常专横、跋扈，说好听一点叫沙文主义。他非常独断独行，难以与人协调。

职场上、生活中，随处可见此种情况。家庭夫妻间的关系，充斥着大



男人的沙文主义。沙文主义者对生命与人生的价值毫无定见，他只能靠社会影响给予定位。比如外界普遍认为家庭应以男人为主，但他既不明其所以，也不懂得如何做主人。他只是很在意这种社会观感，对自己的人生完全无法定位，没有独立人格，只能依赖外在的价值观来要挟家人，让另一半或子女听从于他。你看看，这是否就是一个非常脆弱的人？

职场上亦然，为什么有人会打官腔、摆架子？一个人如果就会通过官腔与架子来炫耀，以表示其存在。这种人，你一看便知。他为何非得这样不可？实在是因为他内心空虚，不得不如此，否则他没有理由彰显本身的存在而继续活动。由此可见，一个人拥有自己的生命价值判断，是非常重要的。

现代人的教育中，缺乏人性的培养及价值判断的训练。有一次，我跟几位所谓社会谈到这个时代的中心价值观，我说有必要成立所谓的“贵族学校”，为正确的社会价值观而努力，藉此重建新时代的伦理观，让现代人活得更好。其中马上有人不以为然：“什么叫贵族？我们为什么要贵族？”其实，我所谓的“贵族”，是指有健全的人格和健康人性的人。一般人往往想不到这么多，所以活得既空虚又无奈，不知活下去要干吗？然而活下去，为何又那么痛苦？谁来解决这个问题？唯有自己解决！但要怎么解决呢？这需要一种训练。这种训练，不管怎么称呼都好，我们只是图个方便，暂称为“贵族”。

我们所关心的是人们内心的那种孤立、空虚与无奈。当我们失去了人生的价值观时，在社会上就会显得特异独行，严重者还会胡作非为，不惜伤害人性作为追求成功的成本，这样的话，对大多数的人伤害就太大了。

我们进入社会，跟广大的人群互动，必须成为有用的一分子，而非害群之马，因此，我们也需要一些准备。刚才提到，一个是专业的，一个是待人处事的。专业的部分，首先关涉到你的学识、学问够不够，你的见识、

