



[台湾]海云继梦◎著

海云法师讲人生

# 轻松而至的**幸福**

台湾大华严寺住持海云继梦法师，



邀请你一起坦然面对这看似艰难的人生，  
重归生命的原乡，觅得真正的幸福和喜悦。



九州出版社 | 全国百佳图书出版单位  
JIUZHOU PRESS



海云法师讲人生

# 轻松而至的幸福

[台湾]海云继梦◎著



九州出版社 | 全国百佳图书出版单位  
JIUZHOU PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

轻松而至的幸福 / 海云继梦著. — 2版 — 北京:  
九州出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5108-0972-9

I. ①轻… II. ①海… III. ①幸福—通俗读物  
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第085677号

著作权合同登记号: 图字 01-2007-0196

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。

## 轻松而至的幸福

---

作 者 海云继梦 著  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 徐尚定  
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 三河市东方印刷有限公司  
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开  
印 张 10.75  
字 数 200 千字  
版 次 2011 年 7 月第 1 版  
印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-0972-9  
定 价 28.00 元

---

★版权所有 侵权必究★

## 出版说明

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，闪耀着灵动鲜活的智慧，阐述着生命的至理，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，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，使用原来的

书名作为篇名，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

2011年5月

## 目 录


### ——◇ 上篇·活得庄严，过得精彩 ◇——

- |      |            |      |
|------|------------|------|
| 第一讲  | 上台的艺术      | /3   |
| 第二讲  | 给学生的人生必修课  | /17  |
| 第三讲  | 青年精英缺少些什么？ | /31  |
| 第四讲  | 什么是叛逆？     | /43  |
| 第五讲  | 婚前教育       | /57  |
| 第六讲  | 夫妇之道       | /69  |
| 第七讲  | 沟通——鼓励与鞭策  | /81  |
| 第八讲  | 父子之间       | /91  |
| 第九讲  | 工作与生活      | /103 |
| 第十讲  | 活出庄严来      | /115 |
| 第十一讲 | 下台的艺术      | /125 |
| 第十二讲 | 老病以及生命的尊严  | /137 |
| 第十三讲 | 人生最后一站     | /149 |

# 目 录

## ——◇ 下篇·撒娇人生 ◇——

第一讲	叛逆现象	/161
第二讲	幸福指数	/175
第三讲	感恩与珍惜	/189
第四讲	漂浮现象	/203
第五讲	撒娇人生	/215
第六讲	幸福的钥匙	/231
第七讲	色的问题	/245
第八讲	情性爱欲色	/259
第九讲	生命的因素有哪些?	/271
第十讲	免除恐惧的权利	/285
第十一讲	生命的故乡在哪里?	/297
第十二讲	家庭华藏工程	/309
第十三讲	建立人生的平台	/323



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<sup>①</sup>。

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？

---

<sup>①</sup> 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。）

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，而是因为在他处事上，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，当这弱着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，我跟几位所谓社会精英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样多，所以活得既空虚又无奈，不知活下去要干嘛，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、胆识……你来到社会，投入这样一个团队你要干什么？“我来了！”来了干吗？就领薪水吗？

有位朋友跟我谈到他的公司，有一天某员工莫名其妙地把他叫过去：“来来来，你过来……”他觉得奇怪，怎么这样子叫他。员工道：“你看看，桌上灰尘这么多。”他问员工怎么办。“怎么办？你是老板哪！”自己桌上那么多灰尘，居然还问老板怎么办！这个朋友涵养非常好，拿起面纸帮他擦桌子，没想到员工还瞪他一眼道：“以后不必人家说，自己要做。”到底谁是老板？你加入这样一个团队是来干什么的？伙计指挥老板，有这种事吗？结果如何，大家可想而知。时下的年轻人多半如此，这对我们来说，委实令人伤感。

我们不是为了什么特别的成功而来，可是加入一个团队，进入一个社会，到底是为什么？必须做什么？来上班，难道就是负责坐下去跟站起来，其他事都不管？我们除了学识、胆识和见识以外，认同的共识，我想也非常重要。具备了那个，才有可能再进一步谈



待人处事之道。从刚才所说的情况可以发现，那名员工的待人处事基本上就有问题。

公司如果有人晋升，你会发现，现代年轻人最常讲一句话：“人家靠关系走后门，会攀缘<sup>①</sup>，当然升官了。像我们有实力、尽心尽力做，升官反而都没份儿。”事实上，你的专业能力可能有八十分，而别人只有七十五分，比你稍差一点，然而在人际关系、待人处事上，你却可能是零分，而他是八十分，这一衡量起来，公司要晋升谁呢？所以待人处事，应该在家里就要学好。

你与家人、亲戚朋友如何互动，你能否付出那份热心、热情与关怀？你的关怀是冷冰冰的吗？只是口头问好，还是真的很热心，让人家可以感受得到？你是哪种人呢？你的人际关系和待人处事，如果热情与关怀不足，那很难成功，而且烦恼、痛苦、抱怨会不断。所以除了要具备专业实力之外，一般所谓情商教育，与人互动的关系更为重要。这是我们在踏入社会舞台之前应有的一个基本认知。

我们的社会流行着“宁为鸡头不为牛尾”的观念，大家都想要当老大。事实上，那是一种孤立，孤立以后便自以为成就了。人生舞台上，那是很痛苦的一种遭遇。可是今天的社会人却喜欢走这么一条路。那是很可怜的现象，怎么说呢？

首先，人与人之间的相处，其关系谓之“伦理”。一个企业体里面有所谓的企业伦理，你领了一份工作，职业道德也同时伴随而来，

---

① 攀缘：攀取缘虑之意，指心执著于某一对象的作用。众生之妄想缘取三界诸法，此为一切烦恼的根源。凡夫之人，若起了妄想即攀缘诸法；妄想既有所攀缘，则善恶已分；善恶既分，则憎爱交相而生；于是，内烦众结，外生万疾；此皆攀缘作用所导致的。