

Take it easy 生活放轻松

(台湾) 苏荣化 / 著

真正懂得用“心”来生活的人，
在他们的生命词典里，
可以很快翻到“助人”二字，
但绝对找不到“利己”一词。
小聪明，只能激情于一时；
大智慧，才能立根于永久。
你也在用心生活吗？
或者只是在呼吸而已？

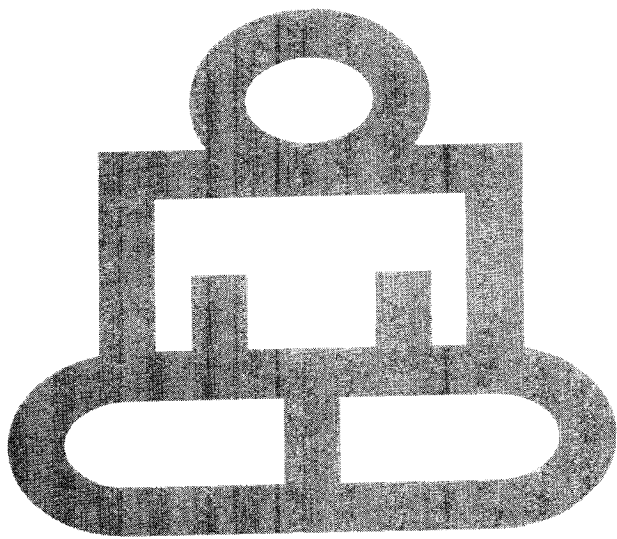


中国友谊出版公司



Take it easy **生活放轻松**

(台湾) 苏荣化 / 著



心灵处方

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

生活放轻松/苏荣化著. —北京:中国友谊出版公司,
2002.6

ISBN 7-5057-1792-8

I. 生… II. 苏… III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 015387 号

书名	生活放轻松
作者	台湾 苏荣化
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 9 印张 158000 字
版次	2002 年 7 月第 1 版
印次	2002 年 7 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1792-8/C·262
定价	18.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676
	合同登记号:图字 01-2002-0197~0198

序

序

甘地，在二十世纪的初叶，带领着印度人民以智慧抵抗英殖民帝国的统治，为印度取得了独立的国家地位，人民尊称他为“圣雄”。

甘地“完全无惧于英国，却非常害怕黑暗”，他睡觉时床边一定要点一盏灯，方能安心地入睡。

可见天候的黑暗，连圣雄都会觉得不安，“黑暗”着实潜藏了不少不可预知的危机；而心灵的黑暗，更让物质世界外的精神世界，深陷在尔虞我诈、自私自利、惶惶不安、烦恼痛苦的深渊里。这种危机，更甚于前者。

佛法说：“千年暗室，一灯突破。”黝暗千年的暗室，只消点燃一盏灯火，就可以光明遍室了；同理，暗淡的心灵，也只需要点燃一盏“智慧的灯”，就可以获得光洁与自在了。

媒体上曾出现了一则十分逗趣的报道：

夙有“台湾半导体教父”之称的台积电董事长张忠谋先生，他百忙之中，每天依然要抽出五个小时的时间来读书，以期“使自己更有智慧”；而另外某位知名的漂亮女星，每天也要抽出五个小时的时间来，不过她这五个小时不是用来读书，而是用来“使自己更加美丽”。一样是五个小时，因为两人“心境”的不同，结果也大异其趣。

值得玩味的是，前者，媒体仅小幅报道；后者，则无论电子媒体、平面媒体都大肆地报道。如果说“媒体的制作”反应着社会的脉动与风向，那，台湾真该加油加油了。

懂得用“心”生活，人类的性灵才会愈提升；处处以外相感官来生活，人类的性灵绝对会愈来愈式微。

有一位女士，她的前半生都在追求完美，不论家庭、事业、生活，都要做到一百分，她认为：“完美是无可挑剔的执著”；直到医师宣告她罹患了癌症，这才豁然醒悟，“一百分哲学”彻底地做了修正，现在凡事六十分就好，七十分则倒赚十分。她说，执著，让她的前半生过得并不快乐；放下，则让她的后半生发现了新思维。

美国有一位名叫阿兰的“蜘蛛人”，他不用吊绳，徒手攀爬宾州百层的摩天大楼，犹觉不过瘾；后来更挑战全世界最高的马来西亚吉隆坡的双子星塔（楼

高约一千四百多英尺),他挑战成功后随即被该国的警方逮捕。

一手之滑,可是要粉身碎骨的,但他却“视死如归”。

因为阿兰的执著,当记者问他的妻子有何感想时,她无可奈何地说:“只能‘难受地’和稚子一起接受这种命运。”

儒家和佛家对“执著”的看法是大相径庭的。儒家讲执著,不达目的,决不终止,就如同上述二例,是感情用事的;佛家不讲执著,而讲放下,放下是透过智慧观照后的理性抉择,是理智导向的。佛家认为人类无法摆脱六道轮回最大的关键点,就在于这一颗“执著、烦恼”的心,凡事执著于“我”、“我所”,处处为己,不思利他,所以,烦恼痛苦就接踵而至了。故而佛家要借着不断地修行,学习“放下的艺术”。

执著的心是妄心、妄心是烦恼的、痛苦的、感情的。

放下的心是真心,真心是清净的、快乐的、理智的。

懂得点燃智慧之灯,用真心来生活,我们就可以从

序

“放下执著”之中独得喜悦与自在。是为序。

苏荣化 二〇〇〇年二月十五日

谨识于桃园中晴居

用心生活



目 录

目
录

简单自在	(5)
冷热随缘	(9)
别让心灵氧化.....	(12)
用身呼吸 用心生活	(16)
不只是做善事 还要发掘喜悦	(19)
因为没事 所以自在	(22)
再来一次 大有可为	(26)
幸福外表 痛苦内在	(30)
一水四见 一心三观	(34)
别让压力发酵.....	(38)
舍小救大 舍身救心	(42)
惜福得福 快乐布施	(45)
再过几时看看他.....	(49)

五路财狼 吃干抹净	(53)
有畸形的上一代 必有悲哀的下一代	(57)
愈自然 愈完美	(61)
问心无愧 夜夜好眠	(65)
人人都做别人的贵人	(69)
得便宜处失便宜	(73)
一切烦恼 从心想生	(77)
不如意事 做还债想	(81)
要大智慧 不要小聪明	(84)
身是桎梏 心为枷锁	(87)
要真心做主 不要妄心当家	(90)
从烦恼中汲取自在	(94)
懂得放松 才会轻松	(98)
生死小事 死生大事	(102)
花花草草 提神醒脑	(105)
覆水难收 人生难回	(109)
实处 footing 稳处下手	(112)
静观 自得	(116)
偶尔让肚子饿饿	(120)
不会绑绷带 别触人伤口	(123)
宁可无钱 不可无耻	(127)
霹雳手段 菩萨心肠	(130)

简单 自在

我们常说“不识庐山真面目”，江西庐山，三面环水，一面临陆，万壑千岩，云岚弥漫，是一座难窥其妙的山。

所谓灵山必有名僧，庐山的佛印禅师是苏东坡的方外至交。

东坡居士非常喜欢找佛印禅师切磋佛法、印证高下，但经常都是乘兴而去、败兴而归，每每碰了一鼻子灰。

有一次，苏东坡写了一首诗偈，其中有一句话说：“八风吹不动，端坐紫金莲”，意思是说他自己修行的定功已经非常的深，苦、乐、称、讥、毁、誉等八种波动的情绪都无法撼动得了他，就像是端坐在紫金莲台上的佛菩萨一般的庄严高贵。苏东坡看了又看，非常满意，就急急叫家僮送过江去给佛印禅师“奇文共赏”。

哪知佛印看了诗偈后，嗤之以鼻，快笔批了一个

字,叫家僮再送回。家僮返家后跟主人报告“禅师只批了一个字”,东坡心想必是一个“赞”字,哪知打开一看,竟是一个“屁”字,气得脑门充血,立刻飞船渡江,要向佛印讨回公道。哪知才走到山门,见佛印禅师早已在门前恭迎,他对着东坡哈哈大笑道:“八风吹不动,一屁打过江”。

苏东坡听了,对自己的莽撞、无定力羞愧不已,只能快快而回。

文字,并不是以多取胜的。苏东坡洋洋洒洒写了数十个字的诗偈,竟抵不过佛印禅师“当头棒喝”一个“屁”字(也惟有这个“出神入化”的字,才能叫东坡从“自我陶醉”的紫金莲台上下来)。我们常说“简捷有力”,文字,愈简单愈有力;佛印禅师实深深懂得“化朽字为神奇”之妙。

说话也是这样的,当年刘备三顾茅庐延请诸葛孔明出山时,对应门的书僮报名说:“汉左将军宜城亭侯领豫州牧皇叔刘备来拜见。”书僮眨眨眼说:“我记不了那么多。”刘备只好改口说:“说‘刘备来访’即可。”你看,原本短短四个字即可表达的,却硬要说成十九个字长长的一串来炫耀,真是不嫌麻烦呢!

西方哲人这么告诉我们,一句话可以表达的,不要用一段;一个词可以表达的,不要用一句;一个字可以表达的,不要用一词。愈简单就愈有力,愈简单就愈明白,愈简单就愈省事。

内人经常跟我抱怨：上班没衣服穿。

一个假日早上，她忽然心血来潮，打开卧室的左边衣柜整理衣服：我探头一瞧，惊呼道：“这么多的衣服还说没衣服穿！”我算一算光这个柜子里起码就有三十几套的“顶级服饰”（若再加上旁边柜子及整理柜中的服饰，我看一百套绝对少不了）。我笑着对太太说：“就算你每天换穿一套，也可以整整穿上一个月呢，怎么会没有衣服穿？”太太瞪着杏眼对我娇嗔道：“你懂什么，有些衣服今年不流行了怎么穿？”

有人说，女人的衣橱里“永远少了一件”，我觉得深有道理。也有人开玩笑地说，流行，是服装设计师的“阳谋”，它从第一年就牵着女人的鼻子走到第十年，然后再“复古”重新流行一次，周而复始，生生不息。女人为了追逐流行，不惜将白花花的银子供养给服装设计、制造、贩卖业者，被耍得团团转还乐此不疲，真是怪哉；看着女人衣柜满满，每天还要为穿哪一套而伤透脑筋，男人真是“输给她们了”。

我的穿衣哲学只是“简单”二字而已，惟有简单，才会自在。我经常会拍拍身上穿的衣服，得意地对内人说：“三百元一件，可以穿十年；你三千元一件，不过穿三次。”穿衣，简单几套，不用操心；衣柜满满，反而无所适从。懂得简单，才会自在，我们还能节省下不少的开支呢。

智者说：“你能减省一分，便超脱一分。”生活，愈简

单就愈超脱,想轻松自在过日子的朋友,切记,不要将生活复杂化了。

工作亦然。我常说,真正有能力的人,懂得将“复杂公事简单化”,桌面上永远保持干净整齐;反之,那些能力差的人,惟恐被人家看穿了底细,只能将公事摆满一桌故意装忙,也喜欢小事大办,将“简单公事复杂化”,弄得治丝益棼。工作,也是愈简单愈超脱的。想轻松自在上班的朋友,切记,不要将工作复杂化了。

世间任何事,都要如是观照。有智慧的人懂得“化繁为简、见素抱朴”。简单,才是快乐自在的不二法门。

冷热 随缘

偶尔我跟内人会陪小女儿上上麦当劳，女儿独好冷饮：“我要大杯可乐！”我则弹性点餐：“来杯热红茶吧。”小女儿说：“爸爸好笨唷，冰可乐才好喝呢！”我说：“我冷热随缘嘛，想喝什么就点什么。”

有一天，女儿眼睛上面有些脱皮，我带她去看皮肤科，医生说：“小妹妹有点过敏体质，最好不要喝可乐冷饮。”于是，我就颁下了“禁乐令”。尔后每次再上麦当劳时，因为不能喝可乐，她都气得嘴嘟嘟的。可见如果不能冷热随缘，就要经常让嘴巴关紧闭了。

吃东西能冷热随缘，代表着不挑剔、多尝试，在佛法来讲就是“不执著”。如果执著于非冷不饮、非热不啖，就变成一种强求攀缘了。待人、处事、接物都要如是观照，懂得随缘，才会自在；强求攀缘，痛苦无边。

你尝过人情冷热的滋味吗？

俗话说：“锦上添花人人有，雪中送炭世间无。”既

然我们无法自外于这个世态炎凉、心灵染污的大环境，惟一能做的，就是赶紧施打“冷热随缘”这一剂人生的疫苗吧。

冷热随缘，成就了人身的抗体。

有了抗体后，就能抵抗“烦恼病魔”的入侵，让我们的人生过得快乐、自在一点。为什么这一剂疫苗这么有效？因为它里面蕴含着独特的配方，配方中揭示了人生苦乐的真相。了解真相后，就再也不会执著痛苦了。

人到底从何而来？宇宙虚空、山河大地、动植矿物又是怎么有的？这是科学迄今无法突破的难题。

当我们做梦时，能够上穷碧落下黄泉，但现实世界里我们并没有离开过床铺半步；梦中我们也经常能回到过去或走到未来，但现实世界里时间只是一刹那而已；梦中的爱恨情仇是那么的真切，但都只是虚幻一场而已。梦中的一切境界，原来都是我们的心所变现出来的，都是虚幻不实的存在。如果一个人斤斤计较于梦中的一切，我们会不会笑他痴？而相同的，如果你斤斤计较于这虚幻人生中的一切，是不是也会被觉悟的佛菩萨笑痴？

经中之王《大方广佛华严经》全经所说的就是这个宇宙人生的真实相。

佛法说，人共有八识，分别是：眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿赖耶。第八识阿赖耶识又称做藏识，就像