



生命教育



看見生命

吳燈山◎著

生命是一條永不回頭的長河，有起伏、激盪、衝擊、盤旋……

聯經

生命教育

看見生命

吳燈山 著

生命教育系列

看見生命

2000年7月初版

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

定價：新臺幣200元

著者 吳 燈 山
發行人 劉 國 瑞

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止市大同路一段367號
發行電話：2 6 4 1 8 6 6 1
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：2 6 4 1 8 6 6 2
印刷者 世和印製企業有限公司

責任編輯 黃 惠 鈴
特約編輯 李 倩 萍
封面設計 劉 茂 添
內文繪圖 黃 星 建

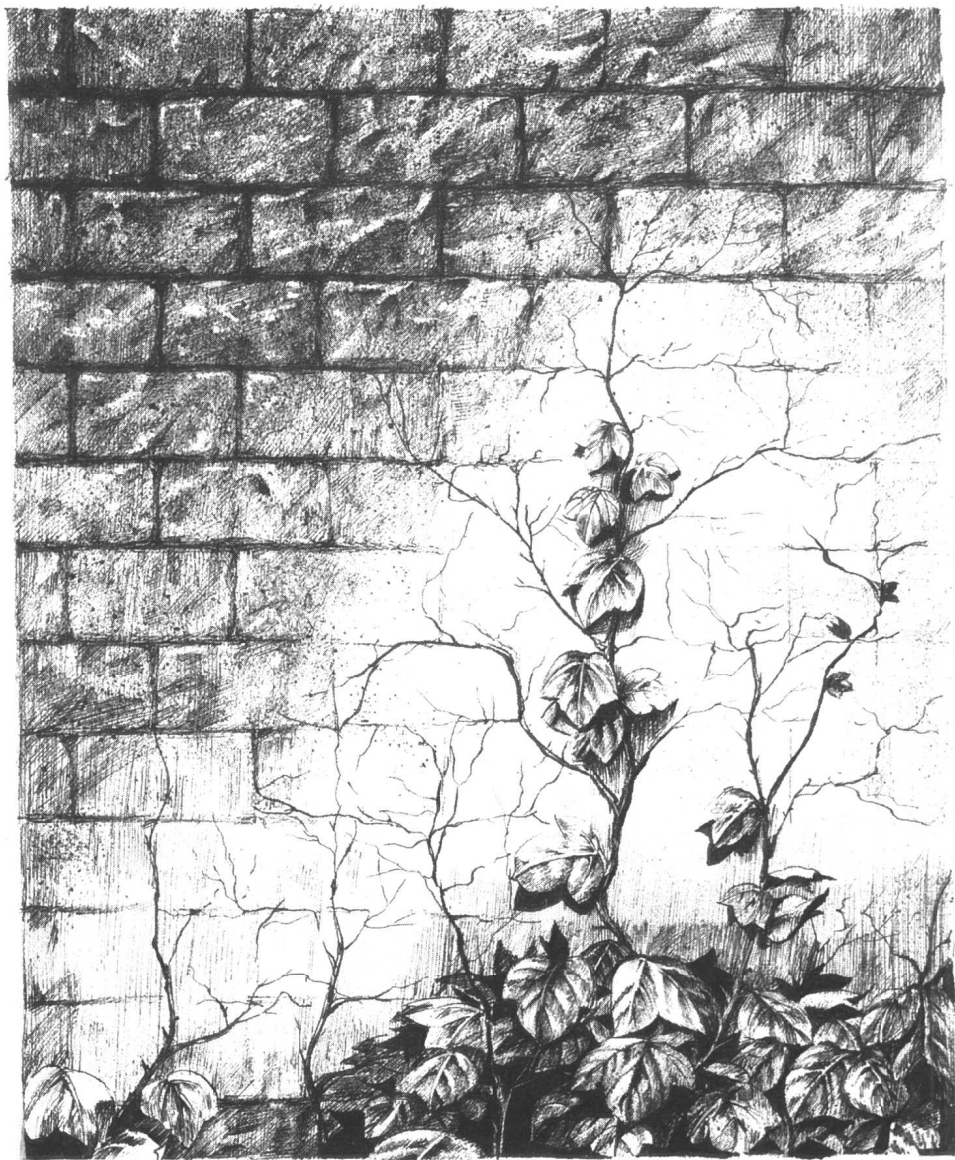
行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2101-9 (平裝)

<http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

e-mail: linkingp@ms9.hinet.net



序

這本書，寫給所有對生命認真的人。

生命是如此奧妙，充滿著不可思議；活著，是一件多麼值得慶賀的事！

然而，在浩瀚宇宙中，人又何其渺小、脆弱，因而多少人隨著蘇東坡而歎：「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟。」隨陳子昂而哭：「前不見古人，後不見來者，念天地之悠悠，獨愴然而涕下。」

芸芸眾生中，多的是拖著生命在走的人，對生命缺乏觀照，日復一日，只是隨波逐流。嚴格說來，他們過數十年跟過數天，並沒多大差別。因為他們對生命的本質茫然無知，

對生命從未邁開追尋的腳步。

由於對生命本質的欠缺體認，世人洩溺於人生苦海中而不得解脫。憂傷、憤怒、嫉妒、憎恨……像魍魎鬼魅般，時時蹂躪著他們一顆淒楚的心。

不必等死後，他們早已置身地獄中，受盡人生的種種折磨。一天不能「看」清人生真相，便一天受難。

生命的本質是快樂的。一個人只要喚醒靈魂，抽出智慧的劍，立刻可以斬去煩惱惡魔，有個快意恬適的人生。

天堂不在遠處，往內尋找，它就在人的心中。靠著吉光片羽的智慧，就足以照見天堂之門。

有個弟子問禪師：「世上可真有『一分鐘的智慧』這種

事？」

禪師笑答：「當然有。」

「……」弟子不解。

面對弟子的疑惑，禪師慈悲開示道：「一眼望見月亮，又需耗時多久呢？」

弟子想及另一件事，慨然而嘆：「那麼，多年來精進不懈地禪修，又有何意義？」

禪師解惑道：「人可能需要用一生的時光培養視力，但，『看到』卻是在剎那中完成啊！」

本書試圖抓住生活中吉光片羽的智慧，道出對人生、生命的感悟和觀照，書中的文字來自心海的聲音，傾吐著生命

的秘密。

期盼打開本書的讀者，每個人的生命都是活生生的，每一分每一秒都擁有百分百的「新鮮度」。

吳燈山寫於高雄一心齋



目次

☆生命

神奇的生命	4
真正的擁有	6
追求最好的	8
生命的美與醜	10
看重自己	12
認識自己	14
接受你自己	16
安頓心靈	18
追求	20

9

目次

人生的意義	22
人生的真享受	24
一根火柴	26
生命的畫布	28
覺醒的心	30
發瘋	32
追求內在美	34
身體的聲音	36
青春	38
真誠	40
好老師	42

笑花	44	把不安變為自信	68
桂花香	46	最容易走的路	70
☆人生		小孩的哲學	72
一念之間	52	創造力	74
活在真誠中	54	生活中的幽默	76
把握現在	56	妄想	78
寧靜的心境	58	欲望	80
抽身	60	不過箱子	82
敢於夢想	62	自己救自己	84
樂觀與悲觀	64	發揮潛能	86
能與願	66	重視精神生活	88

我們很富足

90

做生活的主人

92

☆心鏡

控制情緒

98

憤怒

100

嫉妒

102

熱情

104

現代人的憂鬱

106

停止憎恨

108

骨氣

110

胸襟

112

謙虛

114

笑的力量

116

靈性的山

118

傾聽噪音

120

音樂維他命

122

☆群己

你的人緣好嗎？

128

不要孤立自己

130

多關懷別人

132

知心朋友

134

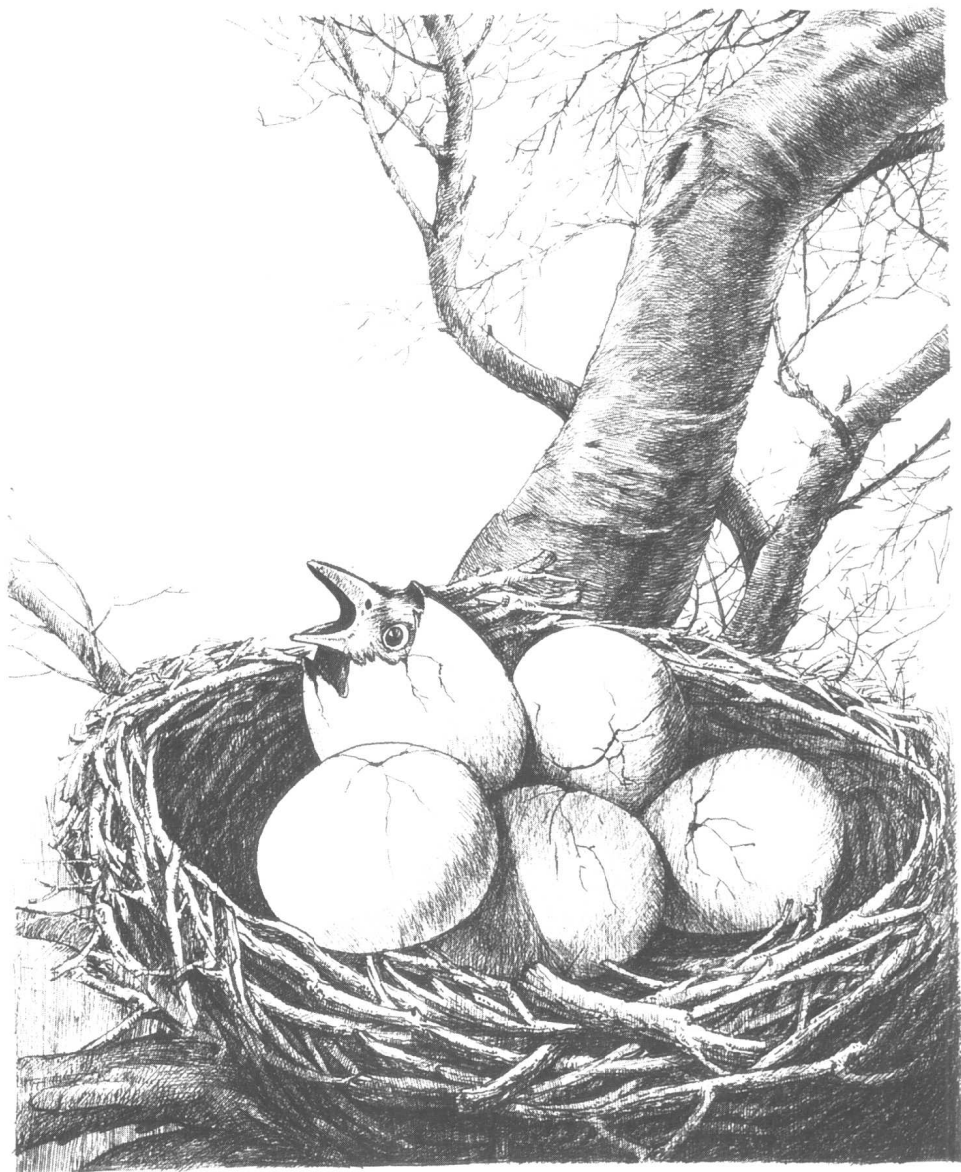
紅上衣

136

吃飯和吃糖	138	恩師	160
粥的教訓	140	世界公民	162
爲對方設想	142	☆學習	
改變的體認	144	學習是一輩子的事	168
獨處	146	只有努力	170
批評和讚美	148	仁心	172
愛的力量	150	立志	174
隱藏的愛	152	心看的本領	176
鼓勵的帆	154	樹蛙的啓示	178
盲人提燈	156	猴子的願望	180
鬥雞的冷靜	158	求知精神	182

地 瓜 哲 學	184
恆 心	186
學 子 的 榜 樣	188
做 不 喜 歡 的 事	190
飛 鷹 的 啓 示	192
行 動 力	194
米 開 朗 基 羅 與 雕 像	196
萬 善 簿	198
成 熟	200
慎 言	202

破 除 迷 信	204
肥 皂 泡	206
石 頭 的 懊 悔	208
心 的 有 無	210
身 殘 心 不 殘	212
面 對 失 敗	214
第 一 百 萬 顆 鵝 卵 石	216
功 不 唐 捐	218
典 範	220



生命