



Love IS
THE HEART OF
Life

爱是心生活

林幸惠 著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

华语世界最纯净的心灵作家
带你建立内在心灵的喜悦

最静谧的养分
最深刻的自我剖析
回答你内心深处最纠结的问题

你需要的不仅是一件华服，
更是一颗坚实的心，发心如初。

爱是心生活

林幸惠 著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱是心生活 / 林幸惠著. — 南京: 凤凰出版社,
2010.9
ISBN 978-7-80729-911-0

I. ①爱… II. ①林… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第168226号

书 名 爱是心生活

著 者 林幸惠

责任编辑 王志钧 李 培

设计制作 李 幽

出 版 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京泽宇印刷有限公司(北京市怀柔区庙城镇王史山村)

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 7

字 数 146千字

版 次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-911-0

定 价 18.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

目录

001.....	自序	当幸福来敲门
005.....	第一篇	不同的树站在相同的夜里
033.....	第二篇	快乐的蚊子上天堂
059.....	第三篇	简单是最高的生活方式
091.....	第四篇	时光是最好的礼物
111.....	第五篇	幸福一念心
149.....	第六篇	剑与心
167.....	第七篇	回归生与话
191.....	第八篇	发心如初
218.....	后记	试试最后的一把钥匙



自序

当幸福来敲门

人世间有三种人：

让事情发生——行动者

看事情发生——旁观者

不知道事情发生——冷漠者

有人问一位穷困的农夫，是不是种了麦子？

农夫回答：“没有，我担心天不下雨。”

又问：“那你是种棉花了？”

农夫回说：“没有，我担心害虫会吃掉棉花，我怕会损失而白忙一场。”

于是那人又问：“那你种了什么？”

农夫说：“什么也没种，我要确保安全。”

一事不做，一事无成。什么事都不做，不敢冒任何风险、不愿承担任何责任的人，确实可以避免损失，避免失败，避免被评论。诚如孤身住在山顶寺庙里，只是静坐、礼佛，或只作为旁观者、评论者，



当然比深入人群，参与奉献，来得容易。

许多人向往过着清静无人干扰的生活，他们觉得这样的生活比较圣洁，然而，没有人与事的考验，人无法真正的成熟，永恒的心灵慧命无法成就。真正的成熟者会把焦点从自我为中心，转移到奉献利他，感觉幸福对着自己微笑。

从世俗的眼光，会依人的身份、地位、金钱、学历高低，来认定这样的人幸福，或那样人不幸福，其实人为不同使命而生存，为使命而生存的生命，都是尊贵的，都可以找到幸福。

在慈济世界里，辛苦就是幸福，能够辛苦，表示很幸福。因为“多做多得，福慧双修；少做多失，福慧双休”，做，就是慈济的幸福法门。

慈济人不怕辛苦，但是追求幸福。他们会生气的是，事情不交给他做。慈济人若做得很累，从不说“辛苦”，而是说“幸福”，因为甘愿做，做对的事，所以能欢喜受。欢喜受，就有幸福的感觉了。

其实，我们并不知道幸福什么时候会降临。甚至当它来敲门时，也不一定能够辨认出来，也许事过境迁，才知道那叫幸福。

曾看过一幅画的比喻，当幸福来敲门时，门上是沒有门把的，幸福不是从门外进入，而只能从里面打开。所以说，幸福，不是从外在条件，或发生的事来计量，那是短暂的，唯发自内心的事，才能看到源源不绝的幸福。

通往幸福之门，相信有许多种的钥匙，世上没有不劳而获的事，就像芝麻开门所需要的通关密码，考验着所有人与人之间的“智慧”

与毅力。

谨将在慈济所学的四把钥匙，或许也是打开幸福门的关键，提供给读者参考，希望能够帮助人们开启幸福门。

这四把钥匙分别如下：

一、口中有德。

二、目中有人。

三、心中有爱。

四、行中有善。

人与人之间的关系，永远值得我们努力去重建，透过这样简单的行为，相信胜过供养贡品、祭神，烧香或求神，更容易获得幸福。

慈济的胜胜师姐曾说：“会赚钱没什么了不起，赚到别人的感情才了不起！”生命不在于长短，而在于奉献出宽阔，不是能活多久的问题，而是要怎样活出意义。

现在若有人问我：“幸福的答案是什么？”或是“人生的问题如何解决？”我会回答说，身体力行，做就对了，因为幸福并不在于发生在我们身上的事，而是我们自己面对这些问题的心态。因为人无法相信不符合自己信念的事，只有自己从做中去体会。诚如证严法师所言，做中学，学中觉，觉中做。在做中自会有所体悟。

一九八九年夏天，老天赐我非凡的祝福，让我遇到慈济，至今我等于上了十八年的人生课程。在这段期间，见证了许多令人动容、又有趣的生命故事，现在将这些点滴集结成书，以轻松的言语，在展颜开怀中，搭起一座桥梁，让真理从书中走进您的心。



第一篇

不同的树站在相同的夜里



不甘心的情绪会透支生命的能量，
唯有舍却痛苦，
记忆才能让心灵寻回生机，
长出美丽的花朵。



等待离岸的风帆

假定有一种呼唤，让游子的心回航靠岸，那一定是夜以继日，带着无边的记忆和等待。只因迷航的风帆，被搁浅在欲望包围的小岛，无法回航。

每次读到那位患有闭锁症候群的Jean-Dominique Baudy，用眨眼皮的方式写出《潜水钟与蝴蝶》这本动人的书，述说他由一位意气风发的父亲，突然患急症，萎缩地躺在床上，像个需要别人包尿布、喂食照顾的婴儿；当他的孩子把他的头抱在臂弯，在额头上滋滋地亲着，不断地说：“这是我爹地，这是我爹地！”时，我不禁眼眶湿润起来。我相信，唯有这种幸福甜蜜的感觉，是支持孤独无助的风帆得以靠岸的力量；是他仅存生命中唯一的安慰。

有人说：“上帝因为没有时间照顾每一个人，所以请来父母代为照顾每一个孩子。”上帝还帮孩子们申请了永久居留权，居留在父母心灵的国度里。于是脆弱的生命，在温暖的双臂之间稳住了。但是善忘的人性本质，像是出轨的种子，让母亲的泪水和父亲的等待，交织成一座等待的孤岛。

前几年，母亲病危，我们六个兄弟姐妹都放下了忙碌的事业和家庭赶去洛杉矶，日夜不停地陪伴着母亲，但家里的欧巴桑却说：“平常你们都没时间陪妈妈，怎么她一生病，大家都有时间了呢？”是啊！时间不是一样在过吗？怎么有差别了呢？为什么不在健康时多陪陪她呢？

后来在母亲昏迷的过程中，我感觉到她每天隐约还是等待孩子们的到来。事业忙碌的大弟痛心地说：“母亲给我们都是最优先、最好的，我们却没有回馈母亲那一点点的等待。”那样的遗憾，成为一个小黑点，无法遗忘地烙在心底。就像出航后，失去踪影的风帆，让人不安地留下余影，永远无法忘怀。

听说孩子忽略了亲情，父母就会变小，甚至消失不在。我惶惶然，赶紧靠近昏迷母亲的耳边，轻轻地说：“对不起，以前没有好好陪伴你，谢谢妈妈，给我这么多的爱，我会把这份爱化成人间的大爱，让它永远都在。”

可惜妈妈已不在。

无常迅速，生命的变量本来就不在我们手中掌握，若能每天以五分钟电话的问候，或是晚餐的陪伴，来响应父母亲的等待，那么在生命源头所涌出的生生不息的爱，会让大地回春，温馨满怀，快乐常在。

人生悔恨最痛

我有一位同学是家中的独子，二十年前父母卖掉家园，供他赴美求学。不久，父病母逝，他却无法回家照顾及奔丧，因为他正申请美国的永久居留权，不能离境。

当时，他安慰自己：“我既不能代替父亲生病，也救不回逝去的母亲，回家亦是枉然。”于是拜托远亲近邻帮他把母亲埋葬了。







如今，他的儿女长大，远在他乡。他因感悟而落泪：“原来父母需要的并不是替他生病，而只是陪伴、安心而已。如果时间可以重来，我将……”但生命往往来不及意会，事情就已经发生；来不及重头，人就已老去。

暑假时，我遇到一位朋友的孩子，十五岁，在慈济医院学习当志工，他在病房看到一位老人无亲人照顾，于是靠近问他，有什么可以帮忙，老人说他很想喝甘蔗汁。有人告诉他，在医院右方五百公尺处买得到甘蔗汁，他跑出医院后，却发现什么都没有。另一个人告诉他，是在医院左方五百公尺才有，他又向左方跑五百公尺，看见卖甘蔗汁的已经收摊了，他很沮丧地回到老人病房，向老人说抱歉，老人安慰他说没关系，这样为我奔走我已经很感激了。于是，他想起家里的阿嬷，每次阿嬷叫他下楼去买瓶酱油或胡椒粉，他都很不愿意，一定得把计算机玩得过瘾，才愿下楼。前几天阿嬷生病了，他没进房间探望她，一回到家就只顾玩计算机。他觉得很惭愧，为什么愈是我们亲近的人，愈容易疏忽他们的感受，也容易在不自觉中伤害他们。他说这次最大的志工学习，是亲情的学习。

因为当志工而得到学习的例子实在很多，就像我的表嫂是全村里最受争议的恶媳妇，她会当众泼妇骂街，骂到村子里的人要娶媳妇都以她的缺点为借鉴。但自从她当了志工，亲身参与访贫、劝募等工作，几年后她的声色柔和许多，前年开始她说公婆是她的会员，照顾及关怀是她的责任，今年她成了村子里最孝顺的媳妇了。前后花了七年终于学习到孝道，还好犹未晚，因为父母都还健在。

做父母安心的事

有位孩子想学潜水，母亲认为太危险而不允许，孩子很愤怒地说：“我是用自己工读的钱去学的，为什么不可以？反正，我做什么她都反对，以后不告诉她了，我爱做什么，就做什么！”

霎时，我感到惊疑，雷霆与雨露一样是天心，我该如何用懿德的爱去诠释母亲的爱？于是，搭机来到花莲，在星空下与孩子并肩促膝而坐，谈论着我看到的所有母亲的世界，以及她们的担忧和牵挂。

“也许，你可以帮助母亲，做些让她安心的事。”最后，她同意：“只有自己努力表现，让母亲信任我已够成熟，可以照顾自己时，再参加吧！”

望着繁星闪烁，我深切地感受到，生命最内在的本质是可以相通的，不同的树都站立在相同的夜里，同一法界同一体，这是生命的真实面貌啊！真实不虚。每个孩子都是母亲心中最在意的一颗星，有母亲呵护的孩子，多么幸福！

我们接受了天地多少阳光、雨露的恩惠，才成长到今天的模样，所以报答老天的唯一方法，就是好好活下去！如果能了解自己的质量，就不会叫百合羡慕玫瑰，即使是一株花草，也可以尽力把花儿开得更好。只要是尽己所能地付出，就没有浪费阳光和雨水，也不枉此生。但是，花儿最后能不能盛开，关键都在于萌芽、成长阶段的努力啊！





