

著◎吳圓生

修——出自在—— 好人生

Practice makes
a good life

生活中的每個情節，都是給你修行用的。在苦惱中可以提煉菩提，
在逆境中可以增長經驗，您若能如此開發自己，就是幸福的泉源，亦是禪的行者。



修出自在好人生 / 吳圓生著 . -- 第一版 . -- [臺
北縣] 中和市 : 百善書房, 2005 [民94]

面 ; 公分 . -- (月光茶館系列 ; 7)

ISBN 986-7262-07-7 (平裝)

1. 修身 2. 生活指導

192.1

94003831

(月光茶館 07)

修出自在好人生

作 者：吳圓生

企劃製作：霍克文化公司

美 術：漫遊設計聯合工作室

出 版：百善書房

地 址：235 中和市員山路502號8樓之2

電 話：02-3234-3788

傳 真：02-3234-8050

登記號：局版台業字第5633號

總經銷：旭昇圖書有限公司

地 址：235 中和市中山路2段352號2樓

電 話：02-2245-1480

傳 真：02-2245-1479

劃撥帳號：19508658

戶 名：水星文化事業出版社

2005年3月 第一版第一刷

定價 180 元

Printed in Taiwan

ISBN 986-7262-07-7 (平裝)

版權所有 請尊重著作權人的權益

月	光	茶	館
---	---	---	---

月	光	茶	館
---	---	---	---

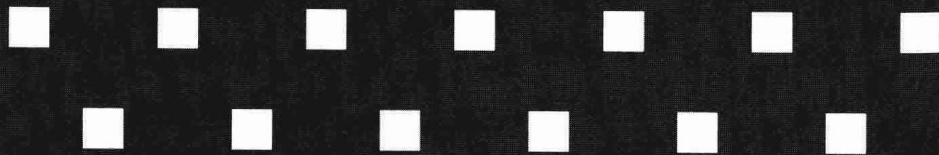
月	光	茶	館
---	---	---	---

月	光	茶	館
---	---	---	---

月光茶館 07

修出自在好人生

吳圓生 著





CONTENTS

輯一 洞察萬事 從內開始

真相真理隨時都應現在你我周圍，只要多一分思索，就能少一分迷惑，多一分觀察，就會增加一分智慧。

0 1 2 番茄與腫瘤

0 1 6 改運從「革心」下手

0 2 0 姓名有好壞嗎？

0 2 4 符咒的威力

0 2 8 是糞便？還是黃金？

0 3 2 這是什麼場所

0 3 6 第一的背後

0 4 0 警察與百姓

0 4 4 規約的精神

0 4 8 漁夫愚夫

0 5 2 真假啤酒

輯二 開發幸福 從心出發

幸福不見得要仰賴榮華富貴，有時，建立個好觀念，幸福即在眼前。這些幸福的取得，是不必花錢的，也是每個人可以辦到的。

058 購物的心

068 豐胸能幸福乎？

072 遇到逆言的婆婆

078 媳婦不是傭人

082 當人在牆內時

086 結婚就要生子嗎？

090 鳳凰成了麻雀

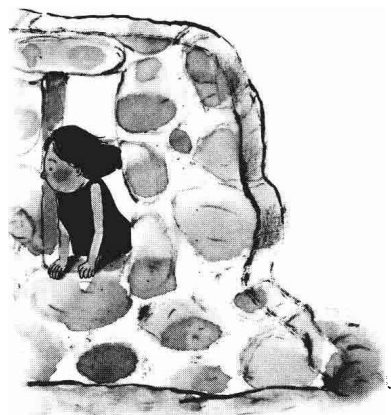
094 內心的瘟疫

102 老人的眼淚

108 老人病

112 劇不迷人，人自迷

116 驚事不足奇





CONTENTS

輯三 發現真相 從觀下手

對於事情，常常自問「為什麼」，若有答案，將答案當題目再續問下去，經常如此自問，這就是「觀」的修行，也是開啟智慧的去門。

- 1 1 8 凡事必思
- 1 2 2 名不迷人自迷
- 1 2 6 癡迷與英勇
- 1 3 0 見不賢時
- 1 3 6 性的意識型態
- 1 4 2 放大好？縮小好？
- 1 4 6 近廟欺神
- 1 5 0 金字塔之「迷」
- 1 5 6 便當好吃嗎？
- 1 6 4 為何要選日？
- 1 6 8 買屋送貓狗好嗎？
- 1 7 2 誤！霧！悟！

輯四 自在人生 從修做起

生活中的每個情節，都是給你修煉之用的。在苦惱中可以提煉菩提，在逆境中可以增長經驗，您若能如此開發自己，就是幸福的泉源，亦是禪的行者。

180 好好的獎勵自己

184 遇上無理的莽夫

188 遇到看不下去的事時

192 遇到晚娘時

196 說好話就有好牙

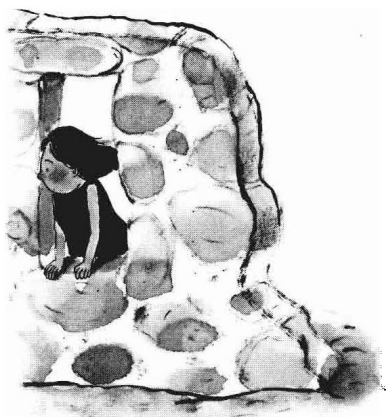
200 誰是誰非

204 誰框住了你！

208 養寵物與學佛

212 遲到是「心」有病

附錄：「觀」的修行方法



【輯一】

真相真理隨時都應現在你我周圍，只要多一分思索，就能少一分迷惑。多一分觀察，就會增加一分智慧。

洞察萬事 從內開始



番茄與腫瘤

自從媒體報導番茄中的茄紅素可以抗癌後，社會又流行起喝番茄汁的風潮，也使得一向乏人問津的番茄，身價為之大漲。這麼多人一窩蜂的喝番茄汁，到底有沒有達成療效呢？其實，終身喝番茄汁，也無法免疫於癌症的發生。

醫學的報導雖然是正確的，但對於整個腫瘤的影響來說，喝番茄汁只是一個很小的點而已。

現代人由於恐懼生病，尤其害怕癌症，因此，只要哪一種食物可以抗癌的，身價都會躍升而上。而趕流行喝番茄汁的人們，其實只是害怕



生病的心理反應而已。

一個健康的身體，有賴均衡的飲食，但是某些人的飲食習慣卻是偏愛，喜歡的一直吃，不喜歡的就置之不理，像這種飲食偏差的人，最容易生病。

而飲食偏差的人，做人一樣會偏差。意即，對於食物喜惡鮮明的人，對於「人」的喜惡也是如此。像這樣的生活態度，其實是無謂的「分別心」在作祟。

對於腫瘤的預防，最好





的方法並不是飲食，而是要掌握「心」的關鍵。簡單的說，當你的內心長期鬱卒不樂時，腫瘤就在你體內了。只是當事者不見得會清楚自己的內心有多少鬱卒事而已。

一個人心靈若健康，則百病不生，若要預防腫瘤發生的話，應當清洗內心的垃圾，這些蘊藏在內心深處的垃圾，才是發生腫瘤的禍首。

長不長腫瘤和一個人的性格有關，有的人習慣將苦惱隱藏在內心，從沒有得到調劑或宣洩，這種性格就是罹患腫瘤的高危險群。

心靈有苦惱時，有人會以吃東西來紓解，有人選擇去海邊散步，有的人則去狂歡，不管是哪一種方法，多多少少都有紓解的功效。

將苦惱隱藏在深處的人，其實是害怕苦惱重現而受傷，害怕自尊受挫等等，因此不斷地逃避苦惱，而使垃圾在內心深處惡化，最後形成細胞病變而變成腫瘤。



假如，你不希望腫瘤發生在自己身上的話，就要勇於面對自己的苦惱，這是預防與治療腫瘤最好的辦法，仰賴外在的方法是不可靠的。

曾有人為了治療腫瘤，請來氣功師天天來治療，花了數十萬的結果，仍然死於腫瘤。

許多人對於慢性病的治療總是仰賴醫藥，其實醫藥只能「急救」，不能斷根。

如果你期望身體健康的話，那正常起居、飲食，再加上做人處世態度健康，則萬事OK矣。

這是最好的預防與治療方法，也不必花任何金錢，如此簡單又經濟的方法，你還猶疑嗎？

治病治病治心病，心病不治空治病。

