

传统宗教文化丛书

# 人间世

人世间总有许许多多的无常，  
世间人总在跌跌撞撞中成长，  
圣严法师以深刻的观察，平易  
的智慧文字为世间男女释疑解  
惑，引你走向圆满的人间世。



◎ 圣严法师 著



上海三联书店

# 人 间 世

圣严法师 著

上海三联书店

## 图书在版编目(CIP)数据

人间世/圣严法师著. —上海:上海三联书店,  
2005. 11

(传统宗教文化丛书)

ISBN 7 - 5426 - 2233 - 1

I. 人... II. 圣... III. 佛教 - 通俗读物

IV. B94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135797 号

## 人间世

---

著 者/圣严法师

策 划/九天翰墨

彩色插图/赵黎明

双色插图/灵动视线

责任编辑/戴 俊

监 制/沈 鹰

版式设计/荔志平

出版发行/上海三联书店

(200031)中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/北京通州富达印刷厂

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本/787 × 1092 1/16

字 数/140 千字

印 张/13.5

---

ISBN 7 - 5426 - 2233 - 1/C · 126

定价:30.00 元





## (自序)

# 祝愿人间平安多

这本小书，是我的意外之作，没有计划，未作准备，但却花了我不少的时间，耗了我相当多的心血。

记得是二〇〇一年春天的一个下午，旅居巴西经商的张胜凯居士，回台湾到北投的农禅寺看我，他告知我要在台北办一份立场超然而有益于台湾社会的周刊，定名为《开放》杂志 (*Open Weekly*)。我便承诺，可以比照《天下》及《康健》杂志曾为我开辟的专栏，每周提供一篇采访稿。结果，从当年六月二十日的创刊号开始，一个取名为“社会专栏”的采访稿，就跟读者们见面了。

这个专栏，每篇只要六百到七百个字，每期都以中、英两种文字对照刊出。那是由该周刊的总编辑许淑晴女士派遣记者，来到农禅寺录音采访所写成的文稿；每次采访两小时，可以向我提出五至六个当时社会大众所关心的话题，要我做疏导式的回应，以期有助于社会人心的安定，以利于人生视野的开拓、生命品质的提升、生



活态度的调整、人际关系的改善，以及对于生活环境的重新认知。目的是让社会大众，都能有突破各种挫折阻碍的勇气，也有接纳各种不同族群、不同文化、不同意见、不同立场的雅量，并且发起自利利人作无限奉献的大悲愿心，使得生活在这个地球村中的每一个人，大家都能够转大好运。

但是，到了今年（二〇〇三年）春天，张胜凯居士再度到农禅寺探访，一则对我提供的专栏致谢，二则告知我，由于某种因缘，他已决定要退出《开放》杂志的经营了，因此我的专栏，维持了一年半，到第八十期刊出最后一篇，便结束了。

在这期间，担任采访执笔的是萧仲淳女士，以及李德芳、王孟纶先生，成稿之后交由果禅法师及胡丽桂女士润饰，我则偶尔过目了几篇，亦未暇细读。既然累积了七八十篇，为了敝帚自珍，也为了纪念张居士的一番用心，便计划编辑出版，并将稿子交到法鼓文化丛书部，经过筛选，便是现在本书的六十一篇短文。

到了今年七月，稿件又回到我的手边，当我仔细校阅之后，发觉行文不统一、文字不流畅、内容不严谨，甚至表达也不够明确，如果就这样印成一本书，未免太粗糙了。原因是当我在口述之时，用的是普通谈话的方式，没有注意到遣词用字的重要性，也未兼顾题意的周延性与文章的结构性，执笔者及润稿者对于我的东西，又不敢增减什么。





于是等到把稿件带来纽约之后，在老病繁忙之中，起早载晚，抽出时间投注到这本小书之中。直至本年十一月下旬，总算完成了。除了少数几篇，不需做多少修改之外，其余各篇都经我逐段逐句的删修增订润补。

原先发表之时，很少谈佛法的修行，趁这机会，也让读者们浅尝一口可以实用在日常生活中的佛法。由此可知，本书主要是写给一般人士看的，初机学佛的佛教徒们也不妨拿来作为参考。

二〇〇三年十一月二十五日圣严写于纽约东初禅寺





# 目 录

自序 .....	(2)
----------	-----

## 新时代宗教观

怎么样才算是佛教徒呢? .....	(3)
秽土化为净土 .....	(8)
话说鬼月 .....	(13)
恐怖主义与宗教 .....	(19)
佛教对占卜的看法 .....	(23)
如何看待预言 .....	(26)
死后的世界 .....	(29)
正信的宗教 .....	(33)
恭迎佛指舍利的省思 .....	(36)
后现代佛教 .....	(39)
宗教与新兴宗教 .....	(42)
如何处理民族、宗教与政治的纠葛 .....	(45)



## 心灵与环境的对话

- 开放的心境 ..... (51)
- 化混乱为祥和 ..... (54)
- 健康的饮食观 ..... (57)
- 彩券赌博的省思 ..... (60)
- 好运大家转 ..... (63)
- 心灵环保 ..... (65)
- 将心灵环保推向世界 ..... (68)
- 有条件的虚荣心 ..... (72)
- 呼吁偶像艺人应以身作则 ..... (75)
- 世界末日何时降临 ..... (77)
- 人与生存的环境对话 ..... (80)
- 心灵环保是全球性的运动 ..... (83)
- 珍惜生命照顾自己 ..... (86)
- 孝道伦理与新道德律 ..... (89)
- 我们都是相互依存的地球细胞 ..... (92)

## 勇敢面对挫折

- 联考的“得”与“失” ..... (97)
- 如何走出感情的阴霾 ..... (100)
- 悲智双运破除烦恼 ..... (102)
- 面对问题才能走出忧郁 ..... (105)

如何运用生命的低潮 .....	(108)
人身可贵不得自杀 .....	(111)
如何面对意外的生离死别 .....	(115)
善用失业的空当 .....	(118)
如何纪念九二一 .....	(121)
失业时怎么办 .....	(124)
当被癌症撞上时怎么办 .....	(128)

## 生活的指引

纾解压力的法宝 .....	(133)
如何种植福田 .....	(136)
经营婚姻的法宝 .....	(140)
迈向家庭和谐之路 .....	(143)
退休生活是另一种风光 .....	(146)
成为“是”的父母 .....	(149)
健康的工作态度 .....	(152)
新时代的工作态度 .....	(154)
不要在起跑点上把孩子绊倒了 .....	(157)
怎样看待贫富差距 .....	(160)

## 生命的智慧

原谅的智慧 .....	(167)
如何看待“只在乎曾经拥有” .....	(170)



互信的建立 .....	(173)
理直气“和” .....	(175)
生命的意义及生命的价值 .....	(178)
如何不生气 .....	(181)
怎样才能成功 .....	(184)
如何改掉坏习惯 .....	(187)
勿把可敬的对手当作敌人 .....	(191)
利人便是利己 .....	(194)
为自己的人生许一个好愿 .....	(197)
大家都可以成为富翁 .....	(201)
无常与创新 .....	(204)

人

间

新时代宗教观





## 怎么样才算是佛教徒呢？

什么是佛法？什么是佛教徒？我经常有机会与各界人士相聚，见面时，他们常会主动表明说：“我不是佛教徒，而且我还没有准备信佛。”一旦我问他们：“究竟怎么样才叫做佛教徒呢？”他们也无法回答。

也有人跟我说，他信仰基督教。所谓“道不同，不相为谋”，那么，不同信仰的人就不能成为朋友吗？究竟什么是“道”？“道”一定是对大家都有用处，大家都应该遵守、愿意接受的事实，而且都愿意照着去做，也做得到的。倘若彼此所信奉的“道”是背道而驰的，但只要是不以扰乱社会为宗旨，无论信奉任何宗教，彼此应该都可以成为朋友。

事实上，许多人的行为和佛教徒的行为并没有什么不同，他们不做坏事，也不会影响他人成为坏人、恶人，能够安分守己地努力奉献自己，这样的人，虽然尚没有机会皈依三宝，只要运用佛法，能与基本的佛教伦理相应，我也承认他们是佛教徒。所以，在中国人的社会中，许多人并未有过任何的皈依仪式，但也承认他们自己是









一个佛教徒。我有很多朋友不是佛教徒，但他们也都接受了佛法，因此，我认为只要你的心是善良的、正直的、是相信因果的，那也可以算是佛教徒。

既然如此，为什么还要皈依呢？皈依的用意究竟为何？皈依主要的用意是承认自己是佛教徒，从此以后就要依照佛陀所说的观念和方法去实践。佛法有一定的标准、一定的方向，如果没有皈依，虽然具备与皈依类似的方向和观念，一旦周遭环境有了另外的因缘变化，很容易就会放弃，而改变了原有的方向、原则。这即是皈依和没有皈依的差异。

那么，佛陀所说的观念和方法为何？譬如“八正道”、“四圣谛”和戒、定、慧，这都涵盖了佛法的观念与方法。但在新世纪的今天，我特别提出“四安”，也就是安心、安身、安家、安业，这是我多年来提倡“心”五四启蒙运动中的一项。除了四安外，“心”五四运动的项目，尚包含了“四要”（需要、想要、能要、该要）、“四它”（面对它、接受它、处理它、放下它）、“四感”（感恩、感谢、感化、感动）和“四福”（知福、惜福、培福、种福）。四安是其中极为重要的一项运动。

因为我相信没有人不愿意身安、心安、家安和业安的，所以若能引导人们从安定身心、安定家庭及工作这四个方向来重新思考人生的价值，导正人们对于科技文明、物质享受的过度依赖，回归勤俭素朴的生活，建立清净少欲的人心，这才是解决当前问题的根本方法。