

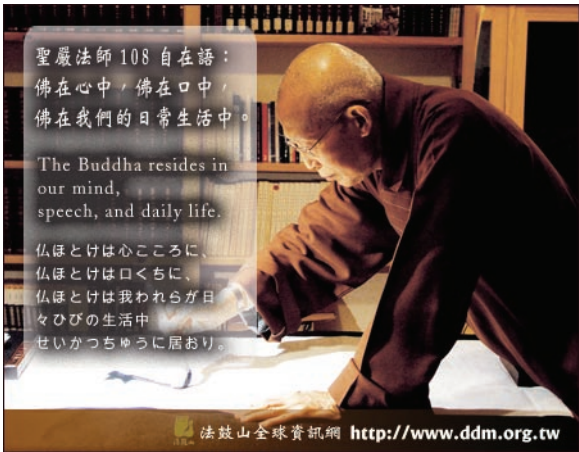
聖嚴法師 108 自在語(上)



提昇人品

- 1.需要的不多,想要的太多。
- 2.知恩報恩為先,利人便是利己。
- 3.盡心盡力第一,不爭你我多少。
- 4.慈悲沒有敵人,智慧不起煩惱。
- 5.忙人時間最多,勤勞健康最好。
- 6.佈施的人有福,行善的人快樂。
- 7.心量要大,自我要小。
- 8.要能放下,才能提起。提放自如,是自在人。
- 9.識人識己識進退,時時身心平安;知福惜福多培福,處處廣結善緣。
- 10.提得起放得下,年年吉祥如意;用智慧種福田,日日都是好日。
- 11.身心常放鬆,逢人面帶笑;放鬆能使我們身心健康,帶笑容易增進彼此友誼。
- 12.話到口邊想一想,講話之前慢半拍。不是不說,而是要惜言慎語。
- 13.在生活中,不妨養成「能有,很好;沒有,也沒關係」的想法,便能轉苦為樂,便會比較自在了。
14. 四安:安心、安身、安家、安業。
15. 四要:需要、想要、能要、該要。
16. 四感:感恩、感謝、感化、感動。
17. 四它:面對它、接受它、處理它、放下它。
18. 四福:知福、惜福、培福、種福。

19. 能要、該要的才要;不能要、不該要的絕對不要。
20. 感恩能使我們成長,報恩能助我們成就。
21. 感謝給我們機會,順境、逆境皆是恩人。
22. 遇到好事,要隨喜、讚歎、鼓勵,並且虛心學習。
23. 少批評、多讚美,是避免造口業的好方法。
24. 平常心就是最自在、最愉快的心。
25. 踏實地走一步路,勝過說一百句空洞的漂亮語。
26. 知道自己的缺點愈多,成長的速度愈快,對自己的信心也就愈堅定。
27. 多聽多看少說話,快手快腳慢用錢。
28. 唯有體驗了艱苦的境遇,才有精進奮發的心。
29. 踏踏實實做人,心胸要廣大;穩穩當當做事,著眼宜深遠。
30. 忙而不亂,累而不疲。
31. 忙得快樂,累得歡喜。
32. 「忙」沒關係,不「煩」就好。
33. 工作要趕不要急,身心要鬆不要緊。
34. 應該忙中有序的趕工作,不要緊張兮兮的搶時間。
35. 不要以富貴貧賤論成敗得失,只要能盡心盡力來自利利人。
36. 任勞者必堪任怨,任事者必遭批評。怨言之下有慈忍,批評之中藏金玉。
37. 隨遇而安,隨緣奉獻。
38. 成功的三部曲是:隨順因緣、把握因緣、創造因緣。
39. 見有機緣宜把握,沒有機緣要營造,機緣未熟不強求。
40. 人生的起起落落,都是成長的經驗。
41. 用智慧處理事,以慈悲關懷人。
42. 以智慧時時修正偏差,以慈悲處處給人方便。
43. 慈悲心愈重,智慧愈高,煩惱也就愈少。
44. 面對許多的情況,只管用智慧處理事,以慈悲對待人,而不擔心自己的利害得失,就不會有煩惱了。
45. 心隨境轉是凡夫;境隨心轉是聖賢。
46. 大鴨游出大路,小鴨游出小路,不游就沒有路。
47. 山不轉路轉,路不轉人轉,人不轉心轉。
48. 「精進」不等於拼命,而是努力不懈。
49. 船過水無痕,鳥飛不留影,成敗得失都不會引起心情的波動,那就是自在解脫的大智慧。
50. 給人方便等於給自己方便。
51. 甘願吃明虧,是仁者;受辱吃暗虧,是愚蠢。
52. 壓力通常來自對身外事物過於在意,同時也過於在意他人的評斷。
53. 用感恩的心、用報恩的心,來做服務的工作,便不會感到倦怠與疲累。
54. 隨時隨地心存感激,以財力、體力、智慧、心力、來做一切的奉獻。



魂也暗然

愛也斷腸,魂也暗然,不怕緣在風里飄,情在水中流,怕的是,你早已在他懷里,留下了一片春,天知地知你知,只有我不知,你给我相聚的甜,竟由他任意嚐。心已片片碎,在那碎片里,我縫上了一個字,忘!只是怎能忘,你將唇印留在他衣裳,欲哭無淚的雙眼,能流的是無盡悲傷。不求長醉不醒,但求淚影,飄到天邊不復返,愛恨留在風里散,情愁應隨落花殘。今生不相見,來生莫相逢,何必傷魂再斷腸,他懷抱中的你,盈盈的笑,那笑聲送走的是天涯斷腸人。此情難依舊,不想忘也得忘,讓我最後說聲我愛你,別了我的愛,在那遙遠,不知名的地方,百年後,有塊情人石,藏着無盡悲傷,默默無言望着海浪,永永遠遠望着海浪。

劉天擎 12/26/08

遠東紀念公園

FAR EAST MEMORIAL GARDEN, LTD

8592 Darrow Rd, Twinsburg OH 44087

Located inside Crown Hill Cemetery Park

Office: 3030 Superior Ave Room #104, Cleveland OH 44114

我們提供各項服務,大小壽地,各式墓碑,如果需要詳細資料,請打電話:330-819-0277; 330-352-7788

穴位從\$950 起,勿錯過良機!如果顧客購買遠東花園墳地,將為顧客提供系列服務。

福人擇福地

福地福安

祖先安,後人樂

遠東紀念公園

全為福人備

預先選定一處風水福地,既可陰澤後人,又可為自身添福增壽。

讓我想想,我要說什麼來着?它就在嘴邊。哦!對,是關於我的記憶力。

坦率地說我的記性像個鐵篩子,通常是左耳朵進右耳朵出。如果現在你問起我正打算與妻子去哪兒吃飯,我都說不出來。我記不清自己的車牌,常常需要在電話號碼簿中查看自己家的電話號碼。爲了不忘記一些事情我在手指上拴上繩子,可又記不清這代表什麼。許多人走過來對我說:“我敢打賭,你不記得我是誰了。”他們總是對的,我向來記不住別人的名字。

另一方面,我常常忘記別人的容貌。也就是說我認出了那張臉,但不能把它與那個人對上號。在我參加雞尾酒會時,我會無禮地忽略主人,或面無表情地看着一個昨天剛與我吃過飯的重要生意夥伴。我會穿過大廳,熱情地握住一位過去一直竭力迴避的同學的手,而 he 會利用我的熱情問候,乘機向我借 10 塊錢。

我發現最好的解決方法是向遇見的每一個人點頭,以至給人一個競選者的印象。如果我看見人群中有人在招手,我會報以微笑,並向他揮手,然而常常是他在向我後面的人打招呼。我不得不把伸出的手停在半空中,裝作撓耳朵的樣子;或假裝向站在他身後的人打招呼,糟糕的是站在他身後的人見了,也向我揮手。

一次我在街頭遇見一張熟悉的面孔,我只好停下,假裝欣賞商店的櫥窗,時不時地回頭看看這張臉的主人還在不在那兒。不幸的是他也看見了我,在另一個櫥窗前停下,也向我這邊鬼鬼祟祟地張望。不久,我們的目光相遇了,於是假裝驚喜地互致問候,“嗨,多讓人高興啊!”我們拍着彼此的肩來掩飾各自的尷尬。

我們一起走在街上,說一些彼此都沒有改變,現在怎樣之類的話。同時我迅速在記憶中搜索在哪兒見過他;去年夏天在考德半島見過?俱樂部成員?艾蒂的丈夫?……然後,我試探着問:“你妻子好嗎?”“瑪瑞塔很好。”他的回答使我的希望徹底破滅了。

我轉彎,他也跟着轉彎,怎么才能甩掉他呢?我別有用心地問:“你沒有繞道走吧?”……隨後,我們的話題不得不轉爲天氣和球賽,諸如“你覺得熱嗎?”“你喜歡巨人棒球隊嗎?”我很擔心如果遇見熟人該怎麼介紹他,是一起打高爾夫球的?賣保險的?還是比爾的朋友?“收到過比爾的信嗎?”“比爾是誰?”他詫異地問。於是我們的談話又陷入了僵局。

我走進了我家所在的街區,可他還是頑固地緊跟着。在我家門前,我如釋重負地停下,我們



握着手,“很高興遇見您。”我點頭走進自己家。“我們還會常見面的。”他說着走進我家隔壁的房門。

我很難記住我所聽過的故事,更記不住是在哪兒聽的。當我向別人講述某人講給我聽的故事時,我發現我的聽衆好像對此並不感興趣,他的表情使我覺着自己像一個上了年紀、好心而又愚蠢的老頭,我越往下講,他變得越有耐心。當我快講完時,才意識到我昨天已對他講過了,不僅僅如此,這個故事還是前天他講給我聽的。

我在買襯衫時也有同樣的麻煩。我模糊地記着 36 這個數字,但我弄不清那是我的頸圍還是腰圍。我身上穿的襯衫上會印有尺寸,但當着商店里那麼多人把襯衫扯出來看會顯得極其愚蠢。我只好含糊地指着櫃檯上一堆襯衫對服務員說:“那件看起來正合適。”結果我襯衫的袖子只長及腰部,領子也不合適,使我看起來就像一個處在一群衣着考究的城里人中間的鄉巴佬。

我妻子有一種非凡的才能,她能記起我 6 年前說過的話,在我們爭吵時,她能在合適的機會得意洋洋地提起;她從沒有忘記有一次我說起過喜歡紅頭髮的女人,她使我永遠都沒有忘記這一點;她可以確切地推算出艾爾莎的孩子什麼時候出世;她能說出在橋牌俱樂部吃過的菜名;她能一字一句地說出售貨員對她說了什麼,而她自己又說了什麼。但是當我們一起走出房間時,她記不起有沒有熄滅雪茄。

看來,最好的辦法是訓練自己的記憶力。我正在讀的一本書(但願我能說出它的名字)說,記住某個名字的最好辦法是把它與其它東西聯繫起來,看來它說得頗有道理。一次我遇見了戈登先生(戈登在英語中是花園的意思),爲了記住他的名字,我這麼聯想:花園需要肥料,而肥料讓人想起牛棚,牛棚內通常都有奶牛,奶牛能產黃油,黃油又讓我想到自己領帶上的油漬。於是,當我再次遇見戈登先生時,我盯着自己的領帶,確信自己仍戴着那條領帶,然後我愉快地向他伸出手說:“您好,肥料先生。”就這麼簡單。

記電話號碼也很容易。假如我要記 92561,那麼 9 代表棒球,2 與 5 正好是我妻妹的兩個孩子的年齡,6 加 1 爲 7,正好是我帽子的號碼。於是我可以這麼記:設想妻妹的兩個孩子和我的帽子打棒球,或者我可以從號碼簿中查找。一本關於記憶的書說記憶和肌肉一樣,越練越發達。有趣的是我竟然忘了這個與自己名字一樣熟悉的書名。

我的名字是什麼?這太容易了,它就在文章的上邊,可問題是我忘記把文章放在哪兒了。

在三國裡面,周瑜算是能夠觀照全局的聰明人物了,可是不曉得為什麼,這種聰明一碰到諸葛亮就統統失效了;諸葛亮到底比周瑜多出來了什麼?

諸葛亮比周瑜多出來的,是人生一種更高層次的聰明。真正要形容,應該叫做智慧。智慧不是機智,不是知識,更不是對外在環境全面性的觀點。智慧所呈現的,是一種生命的態度。他讓人內在去看到自己內在的心靈,看到別人內在的心靈。

這幾乎是諸葛亮和周瑜最大的差別了。

諸葛亮看得到別人,也看得到自己,但周瑜卻只看得到別人,看不到自己。他少了一種內在的觀照,無法在面對事情的時候看到自己的內在。周瑜向來是個表演者,他一切的努力,都是要從別人身上獲得掌聲。對於必須靠這麼多掌聲與讚美才能滿足的人而言,周瑜自己並沒有看出這點,當然很容易就落入了諸葛亮的操控之中。

這是為什麼周瑜面對諸葛亮時老是在抓

狂,老是被諸葛亮操縱。

很多人的人生都是這樣。人往往習慣先去注意優點,而忽略了缺點。假如你懂得從整體去觀照人生,也許就不會只注意優點而疏忽了缺點。

人的優點是否就代表了他生命的成就或者幸福,這其實是很難說的。優點就像水一樣,是可以載舟,也可能覆舟的。

美國有個學術研究,把學生分兩班,一班是很漂亮的女生,另外一班是很醜的女生,十幾年後統

計這些人的成就,漂亮的女生畢業後多半當秘書或情婦,只有少數幾個有傲人的成就;反觀醜的女生多半當了主管,事業非常成功,婚姻幸福美滿的也佔了多數。為什麼優點,反而造成了人生限制呢?

可見集很多優點不見得都是好事,端視你怎麼對待那個優點,才是關鍵所在。反過來看,缺點

也未必都是不好的,端看怎麼去面對自己的缺點。所以人生的優缺點與人生的幸福狀態不是成正比的,我們需要更多的智慧去處理那些優缺點。



「既生瑜何生亮」專文解析:

優點反而限制創造人生的發展

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

編輯部

社長 / 主編: 浦瑛
總編輯: 劉元華
版面 / 網頁編輯: 程里賓
移民法律顧問: 黃唯

撰稿人: 劉以棟 劉天擎 曉月
匹茲堡責任編輯: 潘嵐
哥倫布責任編輯: 陳青杰
辛辛那提責任編輯: SAM YI