

<<甘露与净瓶的对话>>

图书基本信息

书名：<<甘露与净瓶的对话>>

13位ISBN编号：9787807038320

10位ISBN编号：7807038322

出版时间：2008 - 07 - 30

出版时间：上海文艺出版总社 百家出版社

作者：吴若权,台湾

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<甘露与净瓶的对话>>

### 前言

转念之后，柳暗花明圣严法师我和吴若权先生，一个是宗教界的老和尚，一个是文坛炙手可热的畅销作家；我们俩人之间，说熟悉也不是，若说生疏，那还不至于。

因为若权是个多产作家，他的小说、散文经常发表，而每一发表，便广受瞩目。

我如果有因缘接触，也会拜读他的文章，欣赏他的才华。

他的文笔行云流水，深受大众喜爱，也很容易阅读。

除此之外，我所知道的若权更是个全方位的天才，不仅在写作上凸显长才，更跨足于广播、电视、演说等多重领域，在各方面的成果都令人赞叹。

尤其是他巡回台湾各中小学校园，举办了数百场次演讲，拥有广大的群众魅力；他的受欢迎，是不分男女老少，也没有年龄、阶层之别的。

我记得有一次在长荣班机上，突然有一位乘务员要求我签名，她拿了护照本给我希望我在其上签名。

结果我发现在我签名之前，上头已有一位名作家的签名字迹，那便是若权，可见得他受欢迎的程度。

不过，我与若权面对面直接的接触，就是这次的访谈了。

从今年一月下旬开始，若权几乎每星期都到我静居的精舍来看我，每周访谈两次，每次访谈的时间一至两小时不等。

前后共有八次访谈。

我们谈的内容，不会涉及什么高深的佛理，而是一般人在生活上、心理上乃至生理上，可能会遭遇的阻碍、困顿、矛盾等各式各样的难题，而在面临种种难题之时，若权问我“该怎么办？”

”也就是听听我的看法。

一般人面对问题，往往会陷入惯性的思考模式，或者从习以为常的观点来看待，然而这对问题的解决帮助不大，甚至会造成自己和他人的困扰。

也就是被困扰缠缚，不容易得解脱。

佛教所谓的“苦”，也就是指的遇到种种困扰之时不知如何处理，而落入一般常识性、习以为常的处理方式，结果可能愈处理愈糟糕！

如果我们换一个角度，从佛法的立场来看问题、来处理问题，往往就能够海阔天空。

面对烦恼的处理，我的基本立场是“正面的解读，逆向的思考”。

正面的解读，就是遇到任何问题，不要一来就视为负面的阻力，而要看成是一种砥砺的助缘。

逆向的思考，是遇到顺心的事，不沾沾自喜、不得得意忘形；遭逢挫折与不如意事，不气馁，也不垂头丧气；只要观念一转变，就能柳暗花明。

我谈问题，大概都是从这个基本立场出发。

当然，我这个七十八岁的老人，对于社会的世故人情和对佛法的认知体验，可能要比一般人更深入些。

因此对于若权的提问，也就是他所看到的世间种种现象，特别是华人社会经常遇到的一些问题；他从多方面、多角度来问我，我则尽我所知、尽我所能来回答，希望我的回答能对读者们有所帮助。

能跟这样一个多产的名作家对话，是非常愉快的一件事。

若又的反应非常敏捷，有时他提出问题，当下自己已有了想法，也会回馈给我。

这本书的构成，原貌是我们俩人的对话，成书以后，则以第一人称口吻呈现；由若权娓娓说来，而不是听我这个老和尚讲话，读来应是满轻松的。

如果是第三者立场记录往来的对话，虽有翔实的优点，但是亲切感可能就少些了。

我满欢喜这本书的出版，但愿本书能对我们的华人社会有一些帮助。

二00七年六月二十七日 法鼓山

## <<甘露与净瓶的对话>>

### 内容概要

在这本书中，你会看到下列问题的答案： 爱就像洋葱，层层剥开，瓣瓣分明，如何可以不流泪？

婚姻到了濒临破裂时，该放弃吗？

“不离婚”有何新解？

节制给予，也是一种付出？

如何用“减法”提升亲密关系？

禅修的目的，不是为了能够得到什么，为何要禅修呢？

何谓“看破”？

“看破”的真正意义，其实是很积极的吗？

“闭关”，就像婚姻？

笼中之心，如何海阔天空？

“放下”和“放弃”，有何不同？

囚禁，也是一种自由？

“自由”和“随心所欲”，有什么不一样？

极乐世界的入口，到底在哪里？

“积善”和“还债”，两者有何关联？

伴侣相处，如何“结缘”而不“结怨”？

看似成功、光鲜的吴若权，为什么要到忧郁症门诊就医？

圣严法师： 我与若权面对面的接触，就是这次的访谈了。

我们谈的内容，不会涉及什么高深的佛理，而是一般人在生活上、心理上乃至生理上，可能会遭遇的阻碍、困顿、矛盾等各式各样的难题…… 面对烦恼的处理，我的基本立场是“正面的解读，逆向的思考”。

正面的解读，就是遇到任何问题，不要一来就视为负面的阻力，而要看成是一种砥砺的助缘。

逆向的思考，是遇到顺心的事，不沾沾自喜、不得得意忘形；遭逢挫折与不如意事，不气馁，也不垂头丧气；只要观念一转变，就能柳暗花明。

我满欢喜这本书的出版，但愿本书能对我们的华人社会有一些帮助。

吴若权： 圣严法师说：“很多的人都说，这一生太苦了，希望此生过完了，不要再来世间，因为实在太苦。

但是，菩萨不怕苦，菩萨一次又一次地再来，他宁可吃苦，愿意向众生学习。

”初次在现场听到圣严法师说的这句话，令我非常动容。

夜晚在耳机里重听录音设备播出这句话，一遍又一遍，我流下泪来。

回顾自己的前半生；也展望自己的后半生。

如果可能，今夜或许会是个界线。

曾经吃过很多苦的我，以为修行是为了解脱；如今我才知道，生命的归宿，其实是自己初发的愿心。

## <<甘露与净瓶的对话>>

### 作者简介

吴若权，AB型，水瓶座。

政治大学企管系毕业。

现任多家企业营销顾问。

他是各大书店排行榜上的常胜军，同时也是形象清新的热门媒体主持人及广告活动代言人。

有着水瓶座的活跃聪明、企管人的敏锐精准，和创作者的细腻善感。

浪漫与理性、认真与随性、柔软真心和诚恳热情，在他身上总能圆满调和，展现出精准细致的独特风采。

吴若权认为：所谓的“正面思考”，并非认定人生只有阳光、没有阴暗，而是在阳光处尽情舒展身心，碰到阴暗时懂得安顿自己。

比较重要的是：无论身处阳光里或阴暗处，不要忽略这一生的任务，不要忘记所为何来。

生命的机缘，何其巧妙，吴若权适时得到圣严法师的首肯，接受对谈的请求，让他以提问的方式记录圣严法师的开示。

这些疑问，有些是他本身碰到而无法解答的，有些则来自四周朋友的遭遇，其实就是每个人一生都会碰到的问题。

现在，就邀请你一起进来聆听这一段故事，这一份奇缘。

## &lt;&lt;甘露与净瓶的对话&gt;&gt;

## 书籍目录

圣严法师序：转念之后，柳暗花明自序：净瓶常注甘露水第1讲 认识自我第1课 成长，是往内在去探索自己，而不是向外去需索感官的满足第2课 努力朝向最适合自己的路去发展，但也需要天时、地利、人和的因缘具足第3课 从探索兴趣开始发展自我，找出最适合自己的方向第4课 接受天生的限制，改进自己的缺点，也是一种自信第5课 大鸭、小鸭，各有各的发展，经过努力与磨练，小鸭也有变成大鸭的可能第6课 以发展自我为目的，就能把“吃苦”当作“进补”第7课 立定志向之后，就要坚定信念，绝不退转第8课 志向愈大，挫折和诱惑就相对地变小第9课 承担责任，完成使命，并非好大喜功，而是要分享梦想第10课 找到生命的导师，效法成功的典范第11课 善用危机感激发自我的力量，突破环境的障碍第12课 利他的练习，可以从无我开始第2讲 爱与亲密关系第13课 慈悲，是爱的最高层次，足以跨越人心的藩篱，及于一切众生第14课 真正的慈悲，是不分对象、没有条件的第15课 亲密关系之中若含有控制的成分，就可能伤害彼此的爱第16课 即使是亲情，也必须进化；父母学会放手，亲子之间的爱才能长久第17课 教养子女之前，父母应该先教养自己第18课 要解决欠缺安全感的问题，不是仰赖更多的亲密关系；而是建立信任第19课 婚姻中的伴侣关系，不是嫁鸡随鸡，而是要照顾对方一辈子，彼此守护第20课 爱不一定要有相对的回馈；真正的爱是无条件的、平等的付出第21课 要尽力和自己建立最亲密的关系，有自信就不会恐惧不安第22课 学会慈悲，松开心中的防线，拆除心中的城墙，才能得到真正的解脱第23课 唯有慈悲，才能解决因为爱而引起的冲突第24课 “放下”心中的包袱；但永远不“放弃”心中的理想和责任感第25课 善用“爱的减法”，让亲密关系更欢喜自在第26课 真正的“看破”，并非彻底失望；而是体认世事都是虚幻的，不再执着第27课 勇于承担别人惠予的付出，将来才有分享出去的能力第3讲 孤独第28课 善用孤独的力量，是成就自我很重要的修行第29课 必须妥善处理内心的孤独，才能转化成为正面的力量第30课 像潜水般跃入最深沉的孤独里，才能浮现出最真实的自我第31课 有心、有愿，就会有定力，不会被外在环境干扰第32课 与世隔绝，让自己孤独，对修行来说是必要的第33课 随着因缘的路途前行，自己就是最好的知音第34课 遭遇人际关系的挫折，要检讨自己；但不要否定自己第35课 倘若自己的想法很先进、很独到，就必须多沟通，让别人充分了解第36课 权势的孤独，并非因为位居高处，而是不当行使权力第37课 用行动的热情，融化内心的孤独第38课 共修，既可以鼓励自己，也可以约束自己第39课 用慈悲的心，相互包容，双方才能得到共修的好处第40课 每个人的生命价值判断不同，应该彼此尊重第41课 化“被动的孤独”为“主动的孤独”，就不会感觉孤独了第42课 帮助孩子化解孤独的感受，是父母应尽的责任第43课 修行自己，并非只是独善其身，而是以苍生为念，利益众生第4讲 欲望与恐惧第44课 智者畏苦，但能够深刻体认别人的苦，却是慈悲心的开始第45课 “害怕”与“讨厌”是一线之隔；去除“傲慢”，才能面对恐惧，展现自信第46课 傻人有傻福，聪明的人也有聪明的好处，只要自己尽了自己的力量，就不必恐惧第47课 满足私利的欲望，叫做“私欲”；成就公众的利益，叫做“愿心”第48课 只要是为公共利益，不为私人，就不会患得患失第49课 愿心，是来生来世、永生永世，都要继续再做下去的坚持第50课 转念的时机，跟年龄没有绝对关系；而是要视个别的人生际遇或智慧开发而定第51课 愈早转念愈幸福，因为转念之前，追求私欲的路程很辛苦第52课 发愿心，要有自知之明，量力而为，才不会力不从心第53课 只有“舍”，没有“得”的欲望，才能够连“烦恼”都舍下第54课 “想要”，如果超过“需要”；“消费”，就会变成“浪费”第55课 人之所以高贵，是气质、是品格，而不是珠光宝气的价值第56课 性冲动，可以用心理来克服，也可以用生活来调剂第57课 为公众利益而修行，以“愿”心而得“愿”力；但是，发了愿心，还需要正确的方法第58课 用宽大与坚强，消除竞争的恐惧，唤醒更大的愿心第59课 拿自己的专长，去服务别人，就会产生“利他”的思考第5讲 自由；自在第60课 为了积极实践目标而分分秒秒把自己捆绑，是愚痴的事第61课 要学会放轻松，不要做超过自己能力范围的工作第62课 自由和放荡不同。前者，有目标；后者，没有目标第63课 自由，并非不受规范；此刻若不受规范，将来可能更不自由第64课 适时向别人说“不”，才能保住“自由”；不要为了迎合别人的期待而扭曲自己第65课 自由的真谛是：所做的一切，都是出于本身自愿的选择第66课 因为有自知之明，面对诱惑时，才能解脱第67课 要先能够放下自我中心，才能得到更多自由第68课 觉悟，来自前世累积的善根，也要靠



## &lt;&lt;甘露与净瓶的对话&gt;&gt;

后天努力修行第69课 即使，修行没有开悟，还是可以对别人有所帮助第70课 修行的目的，就是为了得到解脱第71课 自由，是不受束缚；自在，则是自己做主，没有阻碍第72课 利益众生积极的作为，不会因为行动受限而无法发挥第73课 在家修行，不应该忽略对家庭应尽的本分第74课 修行要持之以恒，最好的方式就是回到初心第75课 遵守戒律，出于自己的选择，就不会觉得苦，反而是一种快乐的解脱第76课 世界和平，就是追求全体的自由自在第6讲 挫折与勇气第77课 多读书，多向专家请益，可以促使因缘成熟第78课 落实“四它”：面对它、接受它、处理它、放下它，要从勇气开始第79课 不要用因果论，去解释过去已经发生的事第80课 坚持，是用理性去评估，而不是用意气或情绪第81课 最大的勇气是放下自我，因此而得到开悟第82课 不论碰到多大的困境，都要有耐性，相信时间都可以将它改变第83课 忏悔是非常重要的修行方法，也是修行必备的条件第84课 如果不知道要对谁忏悔，就对佛忏悔第85课 忏悔最主要的作用，在于自我反省，因为改过而得到成长第86课 忏悔以后，除了悔过之外，还要弥补对别人造成的伤害第87课 犯错的人，需要忏悔；受伤的人，需要宽恕第88课 宽恕，也是一种勇气的表现第89课 受害者是菩萨，用肉身的痛苦教育社会大众第90课 学会宽恕，才能真正打开心结第91课 勇气，并非外在的剽悍或刚强，而是内在的坚韧与坚毅第92课 真正的勇气，并非蛮力；而是精进不懈的力量第7讲 生命的归宿第93课 不追问过去，不妄想未来，只需把握当下第94课 信仰，并非靠外在印证；而是内心的感应第95课 神秘经验，跟个人的修行及缘分有关第96课 极乐，是从烦恼中得解脱。

每个解脱的人，都有机会成佛第97课 相信往生的亲人，会继续他下一段的旅程，是安顿自己对生死牵挂最好的方式第98课 超渡亡魂，是为了在往生路上助他一臂之力第99课 消极还债；积极还愿。自己得解脱，奉献给别人第100课 若想不到对方的“恩”，就用“愿”来替代。

“愿”的力量，比“恩”更大第101课 有宗教信仰的人，内心比较安定、知足第102课 宗教的入门，是身体力行的实践，在努力实践的过程中，就能体会修行的好处第103课 当亲友往生时，学习洞见生死的微妙，对自己而言，也是一个重生的开始第104课 有宗教信仰，对生命的归宿才会有落实感。生离死别，虽然痛苦，却可以渐渐解脱第105课 从积极面对死亡的态度中，可以重新审视自己生命的意义与价值第106课 体认生命很脆弱，才能学会珍惜及尊重第107课 真正的吃苦是勇于接受挑战，获得成长，而不是自寻烦恼第108课 菩萨不怕苦，一次又一次地重返人间，向众生学习

## &lt;&lt;甘露与净瓶的对话&gt;&gt;

## 章节摘录

插图:第1讲 认识自我小时候住在山上,我对浓雾的日子,特别有感觉。

漫步羊肠小道,即使不见来时路,也很安心地往前走。

因为心里很清楚,我来自哪里,要往何处。

雾散了,花开了,迎面而来的是单纯人生的自由自在。

青少年时期,随着父亲工作的转换,迁居回到台北,课业落后甚多的我,才真正陷入人生的五里雾中,茫然迷失在云深不知处。

放学以后,我常独自走向外双溪的产业道路,经过小区、路过荒野,眼前景物不断变化,如同心中不停浮现的问题:“我是谁?”

”、“我要到哪里?”

”,答案随之千变万化。

曾经,这是很困扰我的一段成长岁月;但是,回头去看它,我却深感庆幸,年少的彷徨来得那么早,尽管摸索的时间那么长,却让我比一般人更能适应这些问号后面,随时变化的答案,也更清楚生命之河不管怎么蜿蜒流往大海,万变不离其宗的彼端,自然有我要去的方向。

我,究竟是什么呢?

西方的心理学讲“我”,比较常被引述的是弗洛伊德的理论,他认为人格是一个整体,包括:“本我”“自我”“超我”三个部分,彼此交互影响,在不同时间内对个体产生不同作用。

本我(id):是指人类的基本需求,例如:饥、渴、性等需求产生时,会要求立即的满足。

婴儿饥饿时,就要求立刻喂奶,不会考虑母亲当时是否方便。

自我(ego):是指由本我而来的各种需求,如果不能在现实中立即获得满足时,必须迁就现实,并且学习调整。

超我(superego):是指接受社会文化道德规范的教养,而逐渐形成遵循道德与良知的我。

另一个理论叫“乔哈瑞窗口”(JohariWindow),将“我”分为四个象限,包括:“自己知道、别人也知道”的我,称为“公众我”;“自己知道、别人不知道”的我(譬如,刻意想隐藏的秘密,或其他隐私),称为“私密我”;“自己不知道、别人知道”的我(譬如,我有一点驼背,自己可能不知道,别人看得很清楚),称为“背脊我”;以及“自己不知道、别人也不知道”的我(譬如,还没开发的潜能),称为“潜能我”。

圣严法师讲授《金刚经》里的“自我观”时,曾经归纳三种不同层次的我,包括:“自私的我——小我”“博爱的我——大我”“实相的自我——以无我为我”。

《金刚经》讲到最后,提升自我的最高境界,是“离一切相”,就是离开“我相、人相、众生相、寿者相”,超脱了“乔哈瑞窗口”所指称的四个面向,空间的我和时间的我,都消失了,到达“无我”的状态。

从前看书的时候,还不是读得很通透,觉得佛经里的“无我”,讲到这个“虚妄”的我,好像自己随时会飘忽不见,后来我慢慢地体会,其实那个“虚妄”的我,是指暂时的、临时的、会变化的。

也就是说,你现在是这样,可是会一直变化,除了“不要执着于某一个形式的意义之外,从比较正面的角度来看,还有另一个意义,代表了人的无可限量、与发展的无限可能。

第1课圣严法师开示:成长,是往内在去探索自己,而不是向外去需索感官的满足关于自我的开发,青少年时期的自我探索,是个关键。

在《枯木开花》这本书中,记录了圣严法师从小到大,经历很多不同的人生阶段,每个阶段正巧都有不同的名号:出生时叫“张保康”、上学后唤“张志德”、狼山出家为“常进”、从军迁到台湾改名“张采薇”、现在大家都称“圣严法师”……每个阶段的“自我”,可能都有些变化。

但我很好奇,十三岁就离开父母到狼山出家的圣严法师,在那个时候对“我”有什么想法?

个性朴实的圣严法师,聊到这个话题时,真挚诚恳得令人完全不意外。

他非但没有刻意编造神迹,反而谦虚率真地娓娓道来,说自己从小就是个弱智的孩子,到了别人家孩子已经读中学时,自己才刚要进小学,而且只读了四年就因为家庭贫困而辍学,跟着父亲、哥哥,帮人家做工,还是个体弱多病的童工。

## &lt;&lt;甘露与净瓶的对话&gt;&gt;

在那样的情况下，对“我”的概念非常模糊，对“人生”知道的也很有限，要想多么有智慧、有理想是不可能的。

那时，生命就只是过日子而已。

出家，对一个十三岁的孩子来说，不能说完全出自个人主动的意愿，只能说是因缘。

小时候他常听妈妈讲神话故事，产生对佛教及修行的兴趣，成长到青少年时期，生活环境很贫困，戴姓邻居介绍到狼山出家，母子觉得可以入寺学习，继续读书识字，也是好事，于是就开始接触佛法。

山上请了两位老师来教授，其中一位专门教佛法，另一位传授四书五经。

每天早、晚要做功课。

他在没有真正接触佛法、了解佛法之前，也跟一般人同样，以为佛教只是专门叫人家烧香拜拜，专门替人家诵经超渡亡魂。

直到开始有了老师的启蒙，才知道佛法是可以用到实际的生活里面，从“戒、定、慧”“贪、嗔、痴”这些修行里去增长智能。

不过，十三岁的孩子可能连什么叫做“烦恼”的体会都不深切，更遑论是智慧了。

但因为入了佛寺，有了不同于一般青少年的成长历程，他的师父要求他勤于拜佛，每天早上五百拜，三个多月以后，突然之间开窍，觉得这个世间跟小时候看的不一样了。

眼前，我似乎重回各自的生命现场，看到两个不同的男孩，一个是每天放学之后就往荒郊野外走去，默默地独自漫漫而行，心中对于人生的千百个问号，浮起又沉落。

另一个是每天清晨跪在佛前五百拜，不问不说，却在迷雾见花开，看出人生的另一种风貌。

独自步行和佛前参拜，看起来都是机械化、没有太多趣味的动作，但都是可以帮助自己沉淀心情，进行自我对话。

相对于时下的青少年一旦感觉彷徨，就把自己暴露在影音光电的环境之下，是截然不同的自处之道。

在这个过程中，我发现：孤独有助于专注，而专注有助于开悟。

所以，圣严法师花了三个多月的时间，就找到自己的发展方向；我花了六年多的时间，才知道自己大概要往哪里去。

如果，没有这些积极往内在去探索自己的过程，只是不断向外去需索感官的满足，彷徨少年的迷惑，将永远得不到清楚的答案。

第2课圣严法师开示：努力朝向最适合自己的路去发展，但也需要天时、地利、人和的因缘具足任何人听说圣严法师“只”花了三个多月的时间拜佛，就能顿悟人生的道理，选择以毕生弘扬佛法为己任，可能都会感到既羡慕、又不可思议。

其实，很多因缘际会看似发生在一念之间、成就在一瞬之间，但却是酝酿多时的结果。

我很喜欢的南美作家保罗·科埃略，在四十岁那年完成他的寓言著作《牧羊少年奇幻之旅》时，记者问他：“这本书花了多久时间写成？”

他回答：“真正的写作时间是十一天，不过我是花了四十年又十一天完成的。”

可见，某一段时间的努力，固然很重要，但是，在此之前的酝酿，也有很深的影响力。

梦想，像一颗种子，总是要先播种到土里，过些时日才会冒出新芽，静止不动的期间，看起来好像没什么，却是造就这些成绩不可或缺的要素。

在圣严法师入寺之前，早已经和佛法有些因缘。

最早的启蒙，应该要从妈妈对他说故事开始。

妈妈喜欢讲述民间神话故事，让他从小就对神祇耳濡目染，相信慈悲的力量。

当时家庭经济上比较穷苦，而且常闹水灾，生活更加艰难。

加上他身体不好，不适合跟着爸爸、哥哥拿锄头、铲子去做纯粹需要付出劳力的工作，妈妈常常鼓励说：“你是个读书的料！”

却担心没有能力栽培这个孩子。

所以，当戴姓邻居躲雨路过他家，随口提及狼山佛寺想找个小和尚时，他就选择出家了。

自我的形成，除了本身天赋的特质（就是所谓的“善根”）之外，“环境”和“父母”的影响力，最为关键。

富裕的家世背景，虽然可以提供较多的资源去教养孩子；但是困苦的家庭环境，更有助于心志的锻炼



## &lt;&lt;甘露与净瓶的对话&gt;&gt;

其中，父母的导引，是孩子在既定环境中决定“向左走”或“向右走”的主要指标。

尤其，是身教方面的陶冶，影响更为巨大。

圣严法师的父母，敬天爱人，让他从小就知道要替别人想、要对自己负责，除了给他适度的爱与关怀之外，为了成就孩子的未来，也舍得放下亲情，让他出家，让独特的“自我”在天时、地利、人和三方面条件因缘具足之下，顺其自然地发展，终于让他活出与众不同的人生。

禅门祖师说：“掬水月在手，落花香满衣。”

意思是说，用手捧起清澈的水，用心观照便能看见天上的明月，无常的花朵飘落之后，留下满身花香。

把这句话应用在自我的探索，也很有意思。

手上捧起的清水，虽然只是浩瀚自我的一小部分，但认真观想，就能看到人生的意境。

所有的经历，都会像落花变成过去，付出过的努力，或许未必留下痕迹，但若是为了帮助别人成就美好的事，所有的付出就如同花香那般，清新了四周的空气。

不要担心今天付出的心血，是否对自我有何意义，只要是认为正确的事，认真去做就对了，贯彻下去，总有美梦成真的一天。

就算这辈子无法达成，愿望仍会继续下去。

第3课圣严法师开示：从探索兴趣开始发展自我，找出最适合自己的方向现代年轻人成长的环境，比起上一辈的人，要好得太多，拥有的资源，也丰富很多。

但是，如果没有真正善用这些条件，及早找到适合自己发展的方向，会活得更辛苦、更茫然。

常看见忙碌的父母，把小孩子送去学各种才艺，包括：钢琴、小提琴、舞蹈、歌唱、心算、作文、运动……孩子学得太杂了，反而不知道自己的兴趣到底在哪里，知识和能力也没有办法提升到比较高的层次，往往学到一半就放弃了。

父母很痛心，但对孩子来说也是很大的挫折。

发展自我，还是要回归自己本身，不应该由父母决定孩子要学什么，而是要看这个孩子真正适合什么，父母只要给孩子一个开放的环境，让他有机会自由接触很多不同的事物，从旁观察、协助，在孩子需要的时候，推他一把，而不是主导孩子的兴趣发展，看别人学什么，就逼自己的孩子去学，无异于揠苗助长，反而有反效果。

十三岁在狼山出家的圣严法师，除了研读佛经、四书五经之外，对古典文学也涉猎很深。

因为当时所住的房间里有从前老和尚留下的许多古籍，像《红楼梦》、《三国演义》、《水浒传》、《老残游记》等，从小就养成阅读的习惯。

后来在上海赶经忏那段期间，路上有很多旧书摊，有空时也会在小书摊里找这些小说来看。

进了佛学院开始阅读很多西方文学的经典之作，心理学和小说都有，在接触《茶花女》、《少年维特的烦恼》这些文学的时候，不但锻炼了他阅读及写作的功力，也因此小说中发现万丈红尘如深渊，不能陷进去，必须以修行来跳脱。

由此可见，阅读对认识自我及发展自我，有巨大的影响。

很多现代父母担心孩子文字表达能力很差，不太会写作文。

学者专家的建议都是说：“多多阅读，就能培养作文的能力。”

但比较可惜的是，很多父母本身就不爱看书，没有提供孩子阅读的环境及动机，硬要逼着孩子写作，有如缘木求鱼。

回想起来，我的阅读和写作经验，承传自我的父亲。

他很喜欢看书，我姐姐常常吵着要买书，我一有空就去书架翻翻爸爸跟姐姐的书，所以不知不觉中也变得爱看书。

虽然，青少年时期，我并没有把“创作”当成我毕生的职志，但显然是有迹可循。

博览经典书籍，很自然地就会有感而发，产生创作的动力。

虽然，在网络和博客发展迅速的今天，人人都可以透过文字及影音，分享自己的见闻，甚至成为出版市场闪亮的明星作家。

但回头看看阅读和写作这两件事，最单纯、而且最重要的目的，并不一定是要培养创作的才华，而是

## <<甘露与净瓶的对话>>

藉此更深入地观照自己、探索生命。

第4课圣严法师开示：接受天生的限制，改进自己的缺点，也是一种自信不断努力尝试，碰壁时可能学会转弯，也可能碰到贵人。

喜欢阅读及写作的圣严法师，也曾经受过“写稿、投稿、退稿”的历练，但他完全不以为意，甚至更珍惜被退回的稿件。

因为从前的编辑很认真，退稿时都会写上评语。

像当年的一个副刊编辑孙如陵，就是一位让圣严法师印象深刻的文化人，很专业、也很有热忱。

他写在退稿上的评语，对法师产生很大的激励。

接着，圣严法师还主动参加文艺函授学校，以自修的方式学习创作，在文学创作上，奠下厚实的基础。

我的创作路上，也有类似的情景。

大学期间开始投稿，但稿量很少，几乎每学期只有一篇创作投递给报社或杂志社，因为是个名不见经传的作者，所以都要等好几个月、甚至一年半载才有机会刊登，很幸运的是我常收到编辑给我鼓励的信件，包括：曾任职于皇冠杂志的钱嘉琪小姐、时报人问副刊组的吕岸先生等，到现在我还保留着他们写来指导我的信件，内心充满感恩，赞颂这不可思议的功德。

但是，不可讳言地，在寻找适合自己的发展方向时，难免碰到瓶颈。

有时候，必须克服障碍，突破自我的限制；有时候，你必须知道那是条死胡同，最好立刻转弯，换个方向。

人生的可贵，就在于经过适当的摸索之后，及早知道自己的潜力有多少、障碍在哪里。

譬如，我小时候体弱多病，经常被父母抱着进出医院。

中学时期，很讨厌上体育课，觉得自己缺乏运动细胞。

直到考上宪兵预官，担任独立排的军官，每天清晨都要早起带领弟兄跑五千公尺，跑了两年之后，突然发现原本是我很不喜欢、也不在行的“运动”这件事情，居然变得有模有样，而且体质也改变了。

连鼻窦炎这种多年缠疾，都不药而愈。

而从小我都以为自己很喜欢唱歌，中学时研习吉他弹奏，自弹自唱，大学时还报名参加民歌比赛，经过一些尝试，才发现我对音乐的兴趣，只能自娱、不能娱人，否则还真是吓人。

自认比较适合当一位懂得欣赏的观众，不适合成为表演者。

这些经验，让我领悟：找出自己的缺点，接受天生的限制，也是一种自信。

很有趣的是，圣严法师说他也学过唱歌、吹笛子等，试过之后发觉自己因为肺活量不够，不合适往这些才艺去深入研究，就立刻变通，把时间放在阅读和写作，这些适合自己发展的方向上。

再以运动为例，除了橄榄球之外，其他的球类运动、游泳等项目，圣严法师都尝试过，但他最后选择最适合自己的运动是打拳。

因为打拳不受时间及场地限制，也不需要同伴，是自己一个人随时随地就能进行的运动，而且很有健身效果。

## <<甘露与净瓶的对话>>

### 编辑推荐

圣严法师：我满喜欢这《甘露与净瓶的对话》的出版，但愿《甘露与净瓶的对话》能对我们的华人社会有一些帮助。

人生7讲：认识自我、爱与亲密关系、孤独、欲望与恐惧、自由；自在、挫折与勇气、生命的归宿，抚慰心灵，安顿自己！

献给：追求幸福趋势、珍惜美好价值、热爱生命意义、心怀伴侣亲友的您！

适合您读，也适合送给您最关怀的人，共同细细品味：出版七十几本畅销作品的吴若权，数月来每周两次亲自访谈圣严法师，并以第一人称纪录对谈内容精华，汇整成为充满智慧与法喜的修行笔记。

一位以佛法抚慰众生，一位以文字滋润读者，两位艺术家在此交会，分享七大智慧。

串联起两位各自真实感人的生命故事，读来亲切、亦具深度。

让人感受如沐春风的心灵洗礼，获得期待自己已久的开示与答案。

一位常以文字滋润读者，一位总以佛法抚慰众生，两位艺术家在此交会，互相倾听。

当作家透露自己因为父丧而倾向忧郁时，法师也道出自己的父亲是自杀离世。

作家提出人生中避不开的迷惘与未知，法师则以一种法喜充满的慈悲心来轻轻解惑。

书中并以两人各自的生命故事来串联，读来亲切，亦具深度。

你将感受如沐春风的心灵洗礼，更能从中获得期待已久的开示与答案。

<<甘露与净瓶的对话>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>