

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.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。如果是以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

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

讲起吴若权这个名，可能知道的人不多，但如果讲《冬季到台北来看雨》这首歌，好多人就不会陌生了，吴若权就是这首歌的词作者。

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中，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。

# 《甘露与净瓶的对话》

## 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 小鸭、小鸭，各有各的发展，经过努力与磨练，小鸭也有变成小鸭的可能第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

## 《甘露与净瓶的对话》

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发心第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，而是内在的强韧与坚毅第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

## 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?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”(Johari Window),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。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

## 《甘露与净瓶的对话》

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、成就在一瞬间之间，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：“这本书花了多长时间写成？”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。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



## 《甘露与净瓶的对话》

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》

## 精彩短评

- 1、富有哲理的一本书，但是文中的字也很有趣，从中了解很多道理
- 2、看完后，心中感动，书中的文字对自我修身很有帮助，同时也也被其中不知不觉的绵绵善意所感动，积极生活和客观的面对自己，完善和发掘自己，但不忘感恩和回馈他人是一生真正的事业。
- 3、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？

## 好书 值得推荐

- 4、平凡的故事，不平凡的心态！
  - 5、对的时机遇到这本书
  - 6、虽然没有全部读完 但可以从中参悟出一些平凡人的心路历程 也许很多人能从中找到共鸣
  - 7、书名取得真好
  - 8、放不下，是因为我们有所求
  - 9、我准备送给好朋友。
  - 10、2009
  - 11、不是心灵鸡汤，胜似心灵鸡汤。
  - 12、相信谁看了之后都会有收获~
  - 13、第一次在购书中心看到这本书，就想要早晚捧着读阅，像外婆早晚做祷告一样虔诚，净瓶与甘露是两个条件，心中若宁静了，若海纳百川了，甘露降临，人性将得到升华，目光将能清澈预见未来，真正能看清楚自己
  - 14、喜欢圣严老和尚的话语，很多人都认为佛教是消极的人生观，其实错了！
  - 15、其实我听不明白的 为什么分这么高？
  - 16、觉得看了没什么感悟啊，因为大道理很空。
  - 17、这本是在当当上两块钱买到的。。。
  - 18、看完这本书有种豁然开朗的感觉！
  - 19、没有一定领悟力的人是看不懂得
  - 20、这本书，或许要年龄再大点的人才能读懂吧？我现在看来，还，的确年轻了点。
  - 21、在我的书单中，心灵类图书约占百分之六七十。这类图书可以启发我的智慧，开发我的潜能，让我认识到什么才是生命的本质。根据我的观察与了解，大陆心灵类图书很少，有的也仅限于学术研究阶段，没有达到与普通大众生活紧密相连的境界。而欧美及台湾地区这类图书却处于欣欣向荣的发展阶段。好在版权贸易的兴盛，让我有缘读到这些引进的好书。像这两天我在读的吴若权的《甘露与净瓶的对话》一书就对我启发很大。书中没有板着脸孔的说教，没有盛气凌人的训导，有的只是佛学大师与文学大师心灵碰撞之后的平实话语，就像我们的长者或朋友捧出一颗真心与我们对话，而内容几乎涵盖了生命中的所有主题——自我、爱、孤独、欲望、自由、勇气、死亡等等。如果我们这些凡人真的读懂了这些话语，那么我们的人生将是无比平静、安宁与幸福。至少对我而言是这样！朋友，如果你在生活中犹豫、彷徨，如果你在工作中屡屡受挫，如果你找不到人生的方向，如果……那么，请你深深地呼吸几下，然后打开这本书安静地读一读，用心灵与文字交会，你会发现生活原来可以很好的！
  - 22、最简单的话语，却自有一种力量。
  - 23、室友送《金刚经》后买的
  - 24、通过圣严法师的开示,也许读过的人会对人生有新的领悟,或许一本书不足以有这么强大的效果,但起码给你开启这样一扇窗!
  - 25、2010年第七本书
- 2010年3月26号读完之后，我即将开始新的人生旅程，那天是个里程碑，其实放下了就真的没有什么，

## 《甘露与净瓶的对话》

无比的自在。

今天回到北京，无意中发现圣严法师在09年2月3日就圆寂了，阿弥陀佛，深深地拜一拜师傅，谢谢您26、开始自己的修行吧。

27、禅与佛给人精神上的力量。做人要学会多方面的思考问题，改变自己固有的观念，让自我的心灵得以成长。

28、很是深刻，这是一次心里很浮躁的时候拿来看看的，却被吸引其中，有一种醍醐灌顶的感觉

建议大家在迷茫的时候能看一看

29、谢谢这本书，让我的心开始宁静祥和

30、老婆送的自然大不同

31、与一个信佛之人的对话和问题，很多问题都是大家都会问的，回答也很平淡。关键在于看完还会继续回到这个世界，依然故我，这就是我们看很多书，也还是如此的，关键在于行动和改变。

32、很喜欢吴若权的文笔，个人感觉看看这本书还是不错的。

33、菩萨不怕苦 一次次重返人间 向众生学习 宽恕一切 忏悔一切

34、在后现代的节奏里生活 未免太过急匆匆 适当停下脚步自省一下 再扬帆起航或许更具特别的意义。物欲横流、烦恼恐惧，到处束缚着人的思想，就像叔本华说的人只想要快乐还要问道东方，放下一切，释然微笑，这无疑就是佛家了。

35、买了好几本，让大姐和妈妈都看。不深，但初修的喜悦和急切特别适合未入门者。2011-05。

36、看了书的简介才购买的，但是内容不是自己想看的，那样的叙述方式自己没有看下去的欲望。

37、一本人生哲学的好书，值得看

38、原本以为是可以陶冶自己的情操的，可是我没看的动，借给同事他们说可以拿它当睡前催眠，我晕！

39、会不会太正面了呢？

40、大国学基金会于2010年6月16日捐赠

41、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。”吴若权听得此话，流下泪来。“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。佛国净土，并非往生才能到达的去处，它就在心中。”看到这里，我也为之动容——若有慈悲，烦恼再多也不算什么了，吃苦是补。

42、台湾人的书，肤浅，适合10岁以下的儿童读物

43、广济寺庭院的初夏午后阳光，让疲惫的自己重新收获心的平静。

44、这本书我送给丈母娘了。

45、修行是为了解脱。佛国净土，并非往生才能到达的去处，它就在心中

### 精彩书评

- 1、我觉得用这种笔记的方式表达法师的思想还是很不错的，可以就作者的“特殊”角度来解释法师的一些思想。毕竟我们不是每个人都有机会聆听法师教诲，我们也不是每个人都有能领会法师教诲的觉悟。
- 2、阖上最后一张书页，我不禁感慨，这本《甘露与净瓶的对话》真得做得很好。在豆瓣上看了看大家的评论，发现有的人对这种方式的禅释嗤之以鼻，我很难理解。作为凡夫俗子，佛道的教化无处不在。如果想脱离了世俗的外衣去强行参悟，相信效果不会好于步步为营的领会。我想说，这本《甘露与净瓶的对话》从策划构思，语言到编纂方面来看，都不失为一部上乘之作。它结合了大师的超脱智慧和学者的聆听与领悟，是佛界和凡界智慧最完美的结合。它里面没有单纯的在外人看来近乎天书的佛道说理，而是结合人再熟悉不过的生活场景和情感周遭来让开启人的智慧的。我们每个人都是凡人，都有自己的烦心事，这样的对佛家精华思想的授予方式，更能让我们接受，读来真真切切，有如醍醐灌顶啊！
- 3、一个小时看完了。。。基本上没有任何营养，每一课都是作者吴若权非常野蛮地把一些基本上不风马牛不相及的例子和圣严法师的那一句开示上硬套，不说关联性，连文笔都看起来像一个小学生水平。反正，这本书甚至让我怀疑圣严法师来了。相当之后会买了这本无聊之作。
- 4、阖上书页的最后一张，我对书中的情节还品味良久。我不得不说，这真是一本发人深省的人生启迪读本。佛法无边，对禅道的领悟是我们每个凡夫俗子苦苦追寻的。看到有些人之前的评论，我无法苟同。一个是有大智慧的佛家大师，一个是妙笔生花，追寻佛道的凡人学者。两者的完美结合，可以说是现世智慧的最高境界了。我们大部分人都在这滚滚红尘中奔忙着，又有几人能净手焚香，潜心问佛呢？比起单纯的在凡人眼里看似天书的佛家教语，这样的方式更能让大多数沉迷在现世的人领悟佛教的真谛啊！所以，那些所谓追求“大智慧”的人，往往忽略了身边的烦恼和处世的俗根，所以终将难得“大智慧”。
- 5、公务员考试结束后，应该说是失利后，开始如饥似渴地看书，因为要准备考试，花了好多时间，有很多计划中要阅读的书籍都搁置了。中午刚刚看完吴若权的《甘露与净瓶的对话》一书，想休息一下，打开网络，发现公务员总成绩公布了，原本想报考的南安市委宣传部录取的第一名竟然比我的成绩少了将近10分，一刹那间有点惘然，原来人生就是这么充满戏剧性，如果报考了南安，那我不就考上了！可惜人生没有如果……也许是《甘露与净瓶的对话》给了我些许的顿悟，有点郁闷，只是一点点，一个同事告诉我，还好没有考南安，不然这下子不就要去那么远上班啦？！哦，其实事情都是双面的，于是郁闷也就一笑而过了！这就是读书的好处，可以让你重新找到你自己。从小就喜欢阅读，却没有把阅读和写作作为自己崇高的人生目标（如果把写作作为吃饭的工具，大约得经常饿肚子了，呵呵），但是感觉这两件事都是很单纯，很重要的生活之一，不一定要因此培养自己的创作才华，而是借此更深入地观照自己、探索生命。就像现在，能在适当的时候读到好的书，是一种幸运！“每个人的心灵都可以是一口清静的水瓶，透过不断的阅读和学习，就像在瓶中注入甘露一样，让智慧常新，源源不绝。”也许这就是吴若权给该书起名的原由吧。也许公务员考试的失利，是我人生中的一个小得不能再小的挫折，面对它、接受它、处理它、放下它，是书上告诉我的，从勇气开始，有了愿意付出代价的勇气，用更多的时间去等待，沉住气，也是一种勇气，从表面上看，似乎是一种运气，因为报考的地方竞争激烈，因为有了内定的人员，可是如果我自己的分数更高些，如果能在面试的时候充分发挥优势超越对方，其实一切都是有可能的。从这样的一个角度想，就不那么怨世嫉俗了。追求目标的过程中，难免都会有些大大小小的障碍、挫折，有的时候应该接受它，也许需要时间，也许进度有写延缓，但是，只要目标没有改变，一切皆有可能。天下没有白吃的午餐，这句话很多人都会挂在嘴边，可是轮到自己的时候却经常不能接受，其实所有的成功都是留给有准备的人，在公务员考试的准备过程中，因为读行测要花费很多的时间，没有更多的时间准备申论，经常会在心底埋怨自己，平时为什么不多阅读时事来充实自己，其实在政府部门本身在申论方面就有很大的优势，虽然笔试的成绩还不错，但是如果再多考几分，一切会有转机的。能够找到原因，离放下它就不远了，也许一段时间里面会因为错失了时机而感觉比较遗憾，但是还是能够勇于去接受它。一切从心出发，有一天幸福就会降临！
- 6、这本书是小白同志在09年初推荐的，我和她谈起了佛学，她介绍了这本书给我。人如果只停留在追求物质或精神的愉悦，在繁杂的社会总有许多烦恼绕心。这本书就通过吴若权访谈圣严法师的笔记，

揭示了许多人生的态度和观点。作品分为七讲：从认识自我、爱与亲密关系、孤独、欲望与恐惧、自由自在、挫折与勇气、生命的归宿分别讲了人生的各种烦恼与问题，并用佛学的观点加以阐述与解释。书看过一遍，其实留在脑海里的东西并不多。看来我也是一个过目即忘的人，但我想潜移默化的影响和改变应该是有的。我印象最深的是圣严法师在述说他的六年闭关。六年来不出门，所有的吃穿都靠一个小窗户与外界联系。六年来在屋子里读书、写作、打坐、念经。两耳不闻窗外事，这是一个怎样的感觉。现在的社会，信息爆炸的时代，我们正在孜孜不倦的接受消化着信息，而可曾想到，它们真的是必须的么？孤独不是一个贬义词，在某些人看来，孤独是一种享受。所以，静下心来，享受孤独，明心见性。这里我也谈不出什么更加深刻的思想了。让我摘抄的字句来诠释吧。1.成长，是往内在去探索自己，而不是向外去需索感官的满足。出家的目的，刚开始的时候，就是要追求从生老病死的恐怖中解脱。2.只有“舍”没有“得”的欲望才能够连“烦恼”都舍下。3.想要的很多，但是真正需要的其实不多。4.每个人所烦，所恼的，不是自己的“恐惧”就是自己的“欲望”当我们学会把注意力转移到别人需要帮助的地方，内心产生知足惜福的感受，没有了恐惧，减少了欲望，自然会从内在升起愿心和愿力，引领自己从此从烦恼中解脱，心无挂碍，一步一步脚踏实地，迈向自由自在的人生。5.有宗教信仰的人，会有安全感，归宿感，没有那么不安定或不确定，所以对现实生活没有太多恐惧，对物质生活也比较淡薄一些，不会追求那么多物欲的满足。6.知识分子都习惯从思辨上来看事情，而没有真正实际地去实践。实践就是要念佛，要拜佛，要忏悔，要打坐。7.现代先进地区的年轻人，从小就丰衣足食，心灵的成长比较缓慢，人格的陶冶也比较不足，再加上绝大多数的媒体都是商业导向，为了争取收视率及广告量，题材大多以哗众取宠为主，对关怀弱势、励志向上、无私奉献的报道篇幅实在很少。

7、慈悲是跨越时间和阴阳的力量 董色《甘露与净瓶的对话》是吴若权老师与圣严法师就认识自我的态度和慈悲济世的价值观的探讨，其中的佛理很多书都有讲解，但是如此深入浅出地娓娓道来，确实是一份难得的修为，因为不是每个人都有那样的悟性可以领略佛祖的美意，弘法需要好老师。圣严法师对于慈悲的解释相当完善清晰，深合吾心。世界上有几种东西是不需要语言也可以沟通的，绘画、音乐、美食，这三样东西最可以感动他人的特质是共同的，就是都有一份慈悲在里面。慈悲是什么呢？——圣严法师这样说“是一种爱，是无条件的、不求回报的，心甘情愿付出的”，这个层次的爱，叫“慈悲”——我想这也是真爱的最好注释。何以绘画中有慈悲呢？真的爱绘画的人都知道，全心投入去画的时候，是不求回报的，只是想画出来和别人分享，这个就是慈悲了，而正是这样的作品在数百年过去后，仍然可以感动世人的眼睛。音乐、美食也一样，有哪一支传世的名曲，是音乐家只是为了自己喜欢而谱曲，而不是想与世人分享？最优美的曲子常常来自音乐家内心的感动，想要与世人分享这份感动，这便是慈悲；对最美味可口的美食记忆常常来自母亲，那是母亲全心为孩子制作，只为了孩子快乐，全然没有想过自己要什么回报，慈悲的味道，哪里是寻常的食物可以替代的呢？慈悲是怎样来的呢？圣严法师在书中这样解释道：“慈悲的锻炼，本来就是由近而远、从小而大、从浅而深。”要看自己的力量多大，再慢慢向外推广。例如：照顾好家庭，对父母和子女每一份子，都付出平等的爱。如果一个做爸爸的，育有一子一女，不会重男轻女，或偏爱哪一个，这样平等的爱，就是慈悲。慈悲，就是当对方需要爱时，我能力所及，就乐意付出，而不是决定在于我喜不喜欢。不能只因为我看得顺眼，就多爱一点；看不顺眼的，就少爱一点。很多父母偏心、对自己的孩子都不公平，有差别待遇，这就不慈悲。父母很容易比较喜欢听话的孩子，不疼爱比较叛逆的那个孩子。这样的双亲，就不够慈悲。因为，真正的慈悲，是不分对象、没有条件的。说的真好，倘若孩子们自小在父母的言传身教中体会到什么是慈悲和真爱，如何会去选择不好的伴侣自苦，如何会去结交损友自误？慈悲，是一种力量，可以跨越时间、疆域、语言、甚至阴阳的障碍，让原本无法交流的心灵开始融合。不是吗？全世界的语言都不同，但是表示善意的微笑都是一样的；佛祖的肉身早已涅槃，但是慈悲的力量仍然在度化世人的苦难。其实，道理并不深，但是如此清浅的道理，有人一辈子不会明白，因为内心没有慈悲。两千五百年前的慈悲，依旧可以感召世人，是一种内心的力量，这份力量延续了千年仍然没有半点衰弱，何以有如此力量抵御时间的蹉跎？无他，惟其真心。人心之怪异，恐难用文字描述。常有数十年前的小事，被当事人话起之后仍然是身处当下一般，怒不可遏溢于言表，宛如要立刻血溅五步才可以消火平气；但是也有数代人积累的怨恨，在一句话之后烟消云散，全然是往事不要再提的光景。那样执著地恨着，其实与旁人是无关系的，徒然自苦而已，不肯对别人慈悲的人，对自己尤其残忍刻薄，愿意那样阴暗地生活在过去的伤痛中永远不肯出来，想来不是不想逃离苦痛，而是没有那样的力量——福祸无门，唯人自召。睚眦必报的不是命运，而是性格，能够几十年如一日坚持

## 《甘露与净瓶的对话》

仇恨，哪里是命运的安排，再不堪的命运，也不至有如此之绵长的恨意，至多是跌宕多些而已。命运是上天的安排，而性格，是自修的。自求多福和自讨苦吃，看人之悟性。无论爱恨，都是一种内心的力量，只是，有些人把这份力量去爱，因此惊天地泣鬼神；另外一些，则拿去恨，所以此恨绵绵无绝期，剪不断理还乱。为什么，不拿这份恨的力气去学习慈悲？

8、孤独有助于专注，而专注有助于开悟。（第1课）也因此小说中发现万丈红尘如深渊，不能陷进去，必须以修行来逃脱。（第3课）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；但不要否定自己不一定非要找到程度相同、心灵相近的人，只要方向相同、观念相同，就可以是同修伴侣。（第39课）很多现代人觉得自己孤独的原因，是不论对选朋友、找情侣、或找修行的伴侣，要求都很严格，希望对方一定要具备某些条件，才愿意和他一起做朋友或共同生活，到头来自己很累，也容易失望。（第39课）第40课：每个人的生命价值判断不同，应该彼此尊重由于人与人之间的差异性很大，形成孤独的原因也不尽相同。但是，有些人形单影只，看起来就是很孤独的，像我这样单身的，还有不婚的，或是出家人。在很多热心的亲友眼中，这些人无依无靠的，好可怜。……圣严法师说：“每一个人都有他自己的因缘，每一个人也有他自己生命价值的判断，应该彼此尊重。”……这些好意的后面，都忽略了一个现实。现代的人都习惯独立生活，年纪大了以后，孩子不一定会在旁边让两老依靠。即使有配偶，年纪大了以后，两个人之间还是有一个会先走。（第40课）帮助孩子化解孤独的感受，是父母应尽的责任。……但是必须特别注意的是，用孩子的眼光、用孩子的角度、用孩子的语言，一起去做孩子喜欢的事。不是强迫孩子去做大人期望的事，而是陪着孩子做孩子自己真正喜欢的事，父母要尽一切力量，让孩子感受到家庭很温暖，孩子才会有平和稳定的个性去面对外面的世界。……“四摄法”包括：“布施”、“爱语”、“利行”、“同事”。……“布施”，是将自己有的智慧、钱财、体力贡献给需要的人。“爱语”，是说话温柔，给对方鼓励，产生欢喜心。“利行”，是成全别人，做对别人有帮助的事。“同事”，是指用对方能够接受的方式进行沟通，才能感化对方。想教化孩子，就得先跟他在一起，学习他的样子，体会他的需要，扮演他的角色。（第42课）年少的时候，我曾经以为：“恐惧”来自“无知”；但是，如果真的“无知”，应该根本就不知道“恐惧”是什么。真正难以克服的“恐惧”，其实是来自“欲望”；而“欲望”的根源，才是“无知”。（第4讲欲望与恐惧楷体字部分）读到111页，不读了。最近比较忙，还是以诵经的功课为主好了。一开始没打算买这书，有本书买的不合适了才换了这本。老板人非常好。打算将这本书和另一本一并送给同学了，我觉得比较适合他的。

9、在这本书中你将看到以下问题的答案。。。我觉得这明显就是违背了佛教的本意。生命不可说死，为什么就肯定是答案，而不是一种建议或解释。

# 《甘露与净瓶的对话》

## 章节试读

### 1、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第16页

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。

### 2、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第28页

第7课 圣严法师开示  
立定志向之后，就要坚定信念，绝不退转。

### 3、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第18页

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

### 4、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第30页

第9课 圣严法师开示  
承担责任，完成使命，并非好大喜功，而是要分享梦想。

### 5、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第22页

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。

### 6、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第35页

第10课 圣严法师开示  
找到生命的导师，效法成功的典范。

### 7、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第20页

第3讲 圣严法师开示  
从探索兴趣开示发展自我，找出最适合自己的方向。

### 8、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第38页

圣严法师：“我跟你一样，也常常这样子问自己，能做些什么呢？但我知道，一定要锲而不舍。虽说，天下皆醉我独醒；但是，不要真的以为天下人全都是喝醉的人，只是没有人唤醒他们。其实，



## 《甘露与净瓶的对话》

人是很容易受感染的，一个人如果持之以恒地影响一个、两个、三个、四个人，将来这几个人，也影响其他的人，社会还是很有希望。就像释迦牟尼佛发愿要渡化众生，无论是对恒河沙数诸佛，或对世间善男子、善女人，也是渡一个算一个，两千年来，渡尽众生的使命未达，但依然继续努力。”

### 9、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第26页

#### 第6课 圣严法师开示

以发展自我为目的，就能把”吃苦“当做”进补“。

### 10、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第24页

#### 第5课 圣严法师开示

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。

### 11、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第17页

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。

### 12、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第29页

#### 第8课 圣严法师开示

志向愈大，挫折和诱惑就相对地变小。

### 13、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第22页

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。

### 14、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第17页

孤独有助于专注，而专注有助于开悟。

### 15、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第37页

#### 第11课 圣严法师开示

善用危机感激发自我的力量，突破环境的障碍。

### 16、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第21页

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，而是藉此更深入地观照自己、探索生命。

### 17、《甘露与净瓶的对话》的笔记-第25页

## 《甘露与净瓶的对话》

回到自己的内在，安于自己的本分，负起该负的责任，付出该有的努力，才是对自我成长真正有帮助的事。

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)