一念之間

一念轉，天地寬

釋達觀　著

禪心学苑

目　錄

自序.....1
《卷一 了解人生的真實義》.....6
觀念 01 成功的開始 - 人生意義.....6
觀念 02 成功的人生 - 取決於您.....7
觀念 03 成功的定義 - 活出快樂.....8
觀念 04 成功的綱要 - 清楚之人.....9
觀念 05 成功的做人 - 老實面對.....10
觀念 06 成功的特質 - 健全人格.....11
觀念 07 成功的風範 - 待人接物.....12
觀念 08 成功的機會 - 皆是貴人.....13
觀念 09 成功的人際 - 觀人知人.....14
觀念 10 成功的言談 - 說話技巧.....16
觀念 11 成功的處事 - 輕重緩急.....17
觀念 12 成功的力量 - 出於信心.....18
觀念 13 成功的事業 - 樂在工作.....19
觀念 14 成功的行動 - 多想無益.....21
觀念 15 成功的方法 - 一門深入.....22
觀念 16 成功的法則 - 按部就班.....24
觀念 17 成功的過程 - 堅持到底.....25
觀念 18 成功的啟示 - 永不放棄.....26
觀念 19 成功的條件 - 非凡成就.....27
觀念 20 成功的目的 - 達成理想.....28
《卷二 體悟生活的新意境》.....30
觀念 21 成功的生存 - 活著真好.....30
觀念 22 成功的決心 - 操之在我.....31
觀念 23 成功的見解 - 內心投射.....32

觀念 24 成功的關鍵 - 心靈改革.....33
觀念 25 成功的探討 - 一念之間.....34
觀念 26 成功的觀念 - 不取不捨.....35
觀念 27 成功的抉擇 - 能捨能得.....36
觀念 28 成功的觀點 - 學會放下.....37
觀念 29 成功的領悟 - 無有得失.....38
觀念 30 成功的表現 - 誰勝誰負.....39
觀念 31 成功的行為 - 民胞物與.....40
觀念 32 成功的習慣 - 破除一切.....41
觀念 33 成功的態度 - 用心生活.....42
觀念 34 成功的理財 - 妙用金錢.....43
觀念 35 成功的賺錢 - 錢為何物.....43
觀念 36 成功的追求 - 滿足內心.....44
觀念 37 成功的愛情 - 銘記在心.....45
觀念 38 成功的婚姻 - 牽手走過.....46
觀念 39 成功的教育 - 親子關係.....47
觀念 40 成功的學習 - 進修之道.....48
《卷三 走入生命的桃花源》.....51
觀念 41 成功的認知 - 生命本質.....51
觀念 42 成功的障礙 - 源自心靈.....52
觀念 43 成功的察覺 - 無來無去.....53
觀念 44 成功的管理 - 控制情緒.....54
觀念 45 成功的充實 - 不再空虛.....55
觀念 46 成功的價值 - 自己創造.....57
觀念 47 成功的推手 - 心懷感恩.....58
觀念 48 成功的沉思 - 三省吾身.....59
觀念 49 成功的修身 - 格物致知.....60

觀念 50 成功的修行 - 洗滌自心.....60
觀念 51 成功的修道 - 清心寡欲.....61
觀念 52 成功的觀照 - 了解自己.....62
觀念 53 成功的智慧 - 看清真相.....63
觀念 54 成功的心境 - 活在當下.....64
觀念 55 成功的發現 - 明白真理.....65
觀念 56 成功的身心 - 自然現象.....66
觀念 57 成功的解脫 - 離苦得樂.....67
觀念 58 成功的本源 - 清淨自性.....68
觀念 59 成功的突破 - 妄想執著.....69
觀念 60 成功的覺者 - 明心見性.....70
《跋》.....72

自序

人類的一生，名為「歷史」；自己的一生，名為「人生」。以史為鏡，可知興替；以人為鏡，可明得失！

您若不知「為何而來」，人生便無意義可言；「為何而做」，生活則無趣可說；「為何而活」，生命就無價值可談。綜觀現代之人，常因不明此裡，而感無奈！由此緣起，故寫此書！

命名由來，何取「一念之間 - 成功的人生觀」？天下萬事，取決一念；此念若偏，其後必敗；念念若正，其果必成。前念若迷，即是凡夫，後念若悟，當是聖賢。念念覺醒，成就一生；念念愚癡，自毀前程。因此，餘之拙見，引用師生對話，相互激盪，探討人生，以便釐清觀念；「生」問未必錯，「師」答亦非對，全由讀者，各憑智慧，如實體證！

人皆想成功，所謂「成大事，立大功。」事不分大小人，人不分男女，則做人當「用心」，做事要「盡心」，一切無「私心」，方能了「此心」。然人生成敗，歸於意念之正邪；因觀念產生行為行為，行為決定一生，這是必然的法則。故餘藉經典智慧，融合當今事理，暢談世人問題，點出眾人迷思！此書所談概括人生三大部分：

一、人生意義 - 人走過一生，到底有何意義？
故卷一談「了解人生的真實義」。

二、生活目的 - 人為什麼活，來此有何目的？
故卷二話「體悟生活的新意境」。

三、生命本質 - 人如何知己，自己又是什麼？
故卷三言「走入生命的桃花園」。

三卷共六十個觀念，取一甲子，圓滿之義；就是「自己快樂，別人高興，一切自在。」

子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆。」只有學習，而不透過思考，此學問無法內化，成為自己的：故一般人只知表面之字義，而不能深知句中的含意。所以，古人告誡我們：「記問之學，不足以為師。」是此理！何況，是切身問題呢？故於每個觀念之後，規劃「自我省思」的單元，以供諸位「三省吾身」。

閱讀此書的方法：可先瀏覽一遍，然後精讀其義，再細細作答！人之志向有別，其答案就有異。故莫往外求解，只宜向內自問？功夫純熟，其義自得！

今成此書：感念三寶加被，大眾成全，並承蒙參與與編輯、設計、校對之學員，不辭辛勞，義務協助，在此深致謝意。餘識膚淺，尚未入道，望祈學人，諸方大德，不吝指正！

二０００庚辰年平安之夜

達觀謹序於禪心學苑

****

一念之間－成功的人生觀 目錄

作者 / 釋達觀

卷一 了解人生的真實義

觀念 01 成功的開始 - 人生意義

觀念 02 成功的人生 - 取決於您

觀念 03 成功的定義 - 活出快樂

觀念 04 成功的綱要 - 清楚之人

觀念 05 成功的做人 - 老實面對

觀念 06 成功的特質 - 健全人格

觀念 07 成功的風範 - 待人接物

觀念 08 成功的機會 - 皆是貴人

觀念 09 成功的人際 - 觀人知人

觀念 10 成功的言談 - 說話技巧

觀念 11 成功的處事 - 輕重緩急

觀念 12 成功的力量 - 出於信心

觀念 13 成功的事業 - 樂在工作

觀念 14 成功的行動 - 想太多了

觀念 15 成功的方法 - 一門深入

觀念 16 成功的法則 - 按部就班

觀念 17 成功的過程 - 堅持到底

觀念 18 成功的啟示 - 永不放棄

觀念 19 成功的條件 - 非凡成就

觀念 20 成功的目的 - 達成理想

卷二 體悟生活的新意境

觀念 21 成功的生存 - 活著真好

觀念 22 成功的決心 - 操之在我

觀念 23 成功的見解 - 內心投射

觀念 24 成功的關鍵 - 心靈改革

觀念 25 成功的探討 - 一念之間

觀念 26 成功的觀念 - 不取不捨

觀念 27 成功的抉擇 - 能捨能得

觀念 28 成功的觀點 - 學會放下

觀念 29 成功的領悟 - 無有得失

觀念 30 成功的表現 - 誰勝誰負

觀念 31 成功的行為 - 民胞物與

觀念 32 成功的習慣 - 破除一切

觀念 33 成功的態度 - 用心生活

觀念 34 成功的理財 - 妙用金錢

觀念 35 成功的賺錢 - 錢為何物

觀念 36 成功的追求 - 滿足內心

觀念 37 成功的愛情 - 銘記在心

觀念 38 成功的婚姻 - 牽手走過

觀念 39 成功的教育 - 親子關係

觀念 40 成功的學習 - 進修之道

卷三 走入生命的桃花源

觀念 41 成功的認知 - 生命本質

觀念 42 成功的障礙 - 源自心靈

觀念 43 成功的察覺 - 無來無去

觀念 44 成功的管理 - 控制情緒

觀念 45 成功的充實 - 不再空虛

觀念 46 成功的價值 - 自己創造

觀念 47 成功的推手 - 心懷感恩

觀念 48 成功的沉思 - 三省吾身

觀念 49 成功的修身 - 格物致知

觀念 50 成功的修行 - 洗滌自心

觀念 51 成功的修道 - 清心寡欲

觀念 52 成功的觀照 - 了解自己

觀念 53 成功的智慧 - 看清真相

觀念 54 成功的心境 - 活在當下

觀念 55 成功的發現 - 明白真理

觀念 56 成功的身心 - 自然現象

觀念 57 成功的解脫 - 離苦得樂

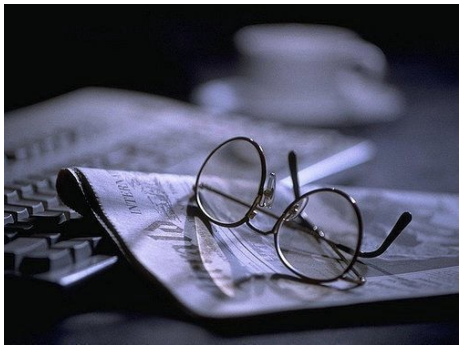
觀念 58 成功的本源 - 清淨自性

觀念 59 成功的突破 - 妄想執著

觀念 60 成功的覺者 - 明心見性

****

《卷一 了解人生的真實義》



觀念 01 成功的開始－人生意義

人生最簡單的解釋就是 - 「人的一生」；其意義為，盡己之力，做好自己。所以，人生在好不在長。人生有沒有意義，要問自己？有人覺得有，故積極努力去追尋；有人覺得無，就消極懈怠的度日。

甲生：人生有無意義？

師：您覺得呢？

甲生：有意義！

師：(微笑)

乙生：人生真有意義嗎？

師：您覺得呢？

乙生：無意義！

師：(微笑)

兩生：人生到底如何呢？

師：您們覺得有意義，又能怎樣？您們覺得無意義，又能如何？

人生苦短，稍縱即逝，不要在無謂的概念上打轉。只問自己是否盡心盡力、當下的內心自在與否？這才是真實的人生！

一、多數的人 - 因不了解人生，故感到「無奈」！所以常說「人在江湖，身不由己；人在屋簷下，不得不低頭。」總而言之，就是對人生感到失望。因此一生消極，而不振作！

二、許多的人 - 因不知道人生，故認為「注定」！有人覺得，操之在己；有人

以

為，命中註定。看似矛盾，卻又如此，「口說在己，心認注定。」此生

隨波逐流，而不自知，掉入「宿命」的陷阱！

三、又有的人 - 因不明白人生，故選擇「自殺」！常把「一部份」看成是人生的

「全部」，掉入死胡同里，或鑽牛角尖，而結束一生！如男人常把「事業」當成人生的一切；女人常將「愛情」看做人生的所有。當全部已經破滅了，那人活著還有什麼意義，萬念俱灰，走上了絕路！孰不知，不論是事業、愛情等，它只是人生的一部份，而非全部；該項不如意，您還可以發揮其他的，因為人生是由許多部分所串聯起來，而不要迷失在其中之一。

「人要清楚人生，才有意義！

人要知道生活，才會快樂！

人要明白生命，才能自在！」

自我省思

1、人生有何意義及目的？

2、人生為何在好不在長？

3、畫出自己人生的流程？

觀念 02 成功的人生－取決於

「簡單」的人，過著簡單的生活；「複雜」的人，過著複雜的生活。您說：人生是簡單、還是複雜？

生：老師！您說呢？

師：您要喝熱開水，還是冷開水？

生：冷開水！

師：這就對了！人生非簡單、非複雜；是「取決於您」，要簡單就簡單，要複雜就複雜，並非人生是如何？

生：我知道了！人生非黑白、非彩色；是自己決定它，而非它決定我！

師：就是這樣！

越「複雜」的人，越痛苦！

越「會想」的人，越障礙！
越「不敢」的人，越失敗！
生：這樣不是很容易嗎？
師：此簡單不簡單，此容易不容易。
「簡單」指的是 - 以繁化簡、以難化易。
「單純」指的是 - 制心一處，專心一事。
「勇敢」指的是 - 心無罣礙，事事無礙。

自我省思

1、何謂簡單？
2、何謂容易？
3、何謂單純？

觀念 03 成功的定義－活出快樂

每個人對成功的定義皆不同，其理想也不一致，但內心是否「快樂」，自己最清楚！

生：成功的定義為何？
師：所謂成功就是 - 內心真正的「快樂、自在」！譬如，您我的理想不一樣。
一、您想當一位企業家 - 經過一番努力，終於如願以償。您覺得成功，別人不見得認為您成功？「您的快樂」才是成功！
二、我想做一位教育家 - 克服一切困難，最後順利達成。我覺得成功，他人不見得認為我成功？「我的快樂」才是成功。所謂：「成非成，敗非敗。」

每個人對成敗的觀點皆有所不同！所以，不要活在別人所認知的成功框框。

因為，那是沒有意義，且痛苦呀！
生：那應該怎麼做呢？
師：活出自我，做生命的主人！您並非為別人之價值觀而活，而是清清楚楚、明明白白，知道自己要什麼，當如何去做，這才是重點！「做您想做的事，成為想成的人。」
生：此句是什麼含意？

師：人勉強去做，其不願意之事，就會很痛苦；而且也會做不好，因為，他不想做，也沒有興趣做。這樣下去，只會毀滅自己的前途，傷到別人的好意！

生：那該如何？

師：「您想什麼，就變什麼！」人們可朝向三方面來進行，只要是正當的前提之下。

一、做自己喜歡的 - 人唯有歡喜做，才肯甘願受，不要被名利、權勢的假象所騙，如果，您因此而去做，不但不會成功，且內心常自我掙扎，只會徒增自己虛偽與不實而已！

二、做自己擅長的 - 擅長的事，容易成功，也得心應手；生疏的事，不易完成，且困難重重，不要自討苦吃！只要一項比人強，您就會成功。

三、做自己把握的 - 人生難免有風險，但做有把握的事，可以讓風險減到最低，立於不敗之地，方可穩定當中求發展，於發展中得成長！

自我省思

1、您快樂嗎？

2、為何不樂？

3、如何快樂？

觀念 04 成功的綱要－清楚之人

清楚之人 - 不做「無益」的事、不談「無聊」的話、不想「無實」的夢、不成「無用」的人！

生：那些是無益的事？

師：一件事不堅持，一本書看不完，一顆心不穩定，一輩子沒出息。

生：那些是無聊的話？

師：天天說是非，日日論長短，時時在抱怨，處處皆不滿。

生：那些是無實的夢？

師：只想而不做，只言而不行，只夢而不敢，只要而不求。

生：那些是無用的人？

師：「活著等死，不能把握時間的人！依賴別人，不能獨立自主的人！只為自己，不能利益大眾的人！浪費生命，不能體悟人生的人！」

清楚的人，自己知道要做什麼？如何做？何時做？不是做給別人看，或是要他人的肯定，而是做而無做，行而無行，一切自在，一切圓滿！

自　　我　　省　　思

1、您常做哪些無意義的事情？

2、您常說哪些無意義的言談？

3、您常起哪些無意義的想法？

觀念 05 成功的做人－老實面對

人難做、做人難、難做人。做人要學簡單，其不二法門就是「老實」二字！

生：做人為何難？

師：人是相當敏感的動物，其心情是變化多端，難以捉摸，不易理解，所以要先了解心的本質，才能知己知彼，知天下人。

生：那應怎麼做？

師：先知「心情」二字。

「心」是真心 - 真心待人，做人就簡單；老實做人，樣樣就輕鬆，利人也利己。

「情」是情緒 - 情緒對人，做人就困難，如不老實，事事變複雜，害人也害己。

生：怎樣才算老實？

師：不自欺、不欺人是「老實」；自欺又欺人是「不老實」。

一、不自欺的人 - 不知說不知，不會說不會，不能說不能。所以，坦然面對自己，知道不足，虛心求教，因而成功。

二、會欺人的人 - 不知卻說知，不會卻說會，不能卻說能。所以，不敢面對自己和別人，不知謙虛，不求上進，因而失敗。

自　　我　　省　　思

1、您平常是怎樣做人？

2、什麼情況您會老實？

3、什麼情況不會老實？

觀念 06 成功的特質－健全人格

「健全人格」特質，是邁向成功之路的基本核心，如果沒有具備這些，則一切理想亦是枉然。

生：何謂是健全的人格？

師：健是指「正確的觀念」，全是指「宏觀的見解」，簡而言之 - 健康的身體、積極的心理，寧靜的心靈，擁有身、心、靈這三項特質，便是健全的人格。

生：其特質有那幾項？

師：所謂健全的人格，就是「成功」的人格。有下列八項特點：

一、踏實 - 「對己老實，對人實在。」老實面對自己的人，知道其優缺點和哪裡不足，更不會自欺欺人，為人穩健，踏實，一步一腳印的往前；對待他人，誠懇、真實，不虛偽、不造作，別人可以感受到其誠意及樸實！

二、誠信 - 「對己信心，對人信用。」一切力量來自於對自己的信心，若無此心，則不能成就天下大事；與人互動，當以信用為重，若常輕言寡諾，彼此就不能建立互信，有損自己未來的發展！

三、紀律 - 「斷一切惡，行一切善。」紀律是一種自我約束的行為，沒有此認知，就難造就自己，也容易生活散漫、意念不正、行為不當，正如脫疆的野馬，肆無忌憚，放任的結果，只導向失敗的命運！

四、毅力 - 「不會放棄，直到完成。」毅力為堅持而有定力、恆心、耐力，是成功最重要的因素之一，只要不堅持下去，任何事皆會半途而廢，宣布放棄就等於失敗。故不可輕言放棄，而自毀前程！

五、積極 - 「不去妄想，只在行動。」立刻去做，便是積極最佳的代言。一般人浪費許多在不必要的想法上，而不敢去做，不肯去做，這些都是消極的

概念所促成，而讓自己更糟糕！

六、使命 - 「善盡責任，達成使命。」人生之所以有意義，在於自己去完成其使命。「責任」指的是對自己及家人應負責的一切；「使命」指的是對全人類及宇宙萬物的照顧。每人的能力不同，所能幫助的對像也就不一樣，但是，人人皆要有使命感，生命中才會有光和熱！

七、愛心 - 「拔除痛苦，給予快樂。」有愛的人生，才有美好的世界；有愛的關懷，才有溫暖的地方。愛是人類共同的語言，無須透過任何表達的方式，只要您肯真心付出無私的大愛，便是天上的使者，人間的菩薩！

八、寧靜 - 「情緒穩定，態度安祥。」湖水寧靜，照見山色；人心寧靜，智慧自現。幸福的人，心中常保有一份寧靜，因為，內心無事，一切皆不足以憂、亦不足以喜，平平安安！

要有所成就，當培養這些人格特質。

自我省思

1、請寫出您的人格特質？

2、哪些是好？哪些是壞？

3、您又將如何改變它呢？

觀念 07 成功的風範－待人接物

越成熟的稻穗，頭低得越低；越深的大海，其聲音越寧靜。

生：成功者的樣子如何？

師：讓您一望，便知成功，此人非成功；看似平庸，不為人知，此人真成功。所謂：「真人不露相，露相非真人。」

生：此話何義？

師：「真成功」之人不炫耀自己的豐功偉業，亦無須別人的喝彩與掌聲，正如孔子所言：「人不知而不慍，不亦君子乎。」「假成功」之人，時時誇耀自己的輝煌紀錄，深怕世人不知他的偉大，亦活在別人的肯定中，亦如夫子所言：「古之學者為己，今之學者為人。」

生：成功者的風範又是如何？

師：其特質有-

一、謙虛有禮 - 「謙虛」之人，必有所得；「有禮」之人，必有所敬。

二、深藏不露 - 「深藏」者智，靜觀其變；「不露」保身，以免招嫉。

三、謹言慎行 - 言多必失，故須「謹言」；躁動必敗，故須「慎行」。

四、心平氣和 - 「心平」能定，不易犯錯；「氣和」能順，不易傷人。

五、神態自然 - 「神態」悠閒，忙中有靜；「自然」處之，隨緣自在。

六、不伎不求 - 「不伎」其事，故成大事；「不求」其人，故成大人。

凡成就之人，必歸於樸實，返回其簪u，幫助天下之人，勝於己。

自我省思

1、您有何氣質？

2、您常炫耀嗎？

3、您常爭辯嗎？

觀念 08 成功的機會－皆是貴人

人人都是貴人，只是我們不知道；而非有權、有勢、有名及地位的人。

生：何謂貴人？

師：能幫助您的人，就是「貴人」。

生：可否用《易經》幫我卜卦，看看我的貴人在何方？

師：您學了這麼久，為何還這樣問？就像有許多人，到廟裡去求神問卜，問貴人

在哪裡一樣！其實貴人不是在哪一方，而是「所有的人」，都是我們的貴人。此話怎麼講呢？如果自己平常「廣結善緣」，那麼，貴人就在您身邊；

相反的，假設做人「自私自利」，縱使貴人出現在您面前，他也不幫您。您

了解嗎？

生：我了解了！

師：可否輕視一般人？

生：看人而論。

師：您還未懂！不可以因對方有所成就而「看重」；亦不可因對方一事無成而看輕」。正如 - 劉邦未做皇帝之前，只是一介平民。誰知？假以時日，當上了王位。近代的歷史也有一樣的例子 - 「階下囚，可以變總統；當總統，轉為階下囚。」南非總統曼德拉，由階下囚出來，變為令人愛戴的總統；韓國總統盧泰愚，下台成為階下囚，令人有莫大的感慨啊！

所以不要看輕任何一個人！如果您輕視的人越多，代表您的貴人就越少；故應尊敬一切人，人人皆是我貴人。

自我省思

1、您人生的貴人是誰？

2、他為何要幫助您呢？

3、您是別人的貴人嗎？

觀念 09 成功的人際－觀人知人

「廣結善緣」是建立人際關係最快的方式，其先決的條件就是要能觀人知人，才能產生共鳴。

生：如何觀人？

師：善於觀察他人者，名為「觀人」。不一定要懂「面相學」，才會看人。

觀人如下 -

一、觀眼神 - 知其正邪。

二、觀氣色 - 知其精神。

三、觀言談 - 知其心思。

四、觀儀態 - 知其性情。

五、觀做人 - 知其德行。

六、觀處事 - 知其能力。

生：又如何知人？

師：欲得天下，先得「人心」；欲知人心，先知「自己」。想要透徹了解他人，一定要先明白自己，再用心去關心別人。

知人如下 -

一、知此人心理 - 對像不同，其心態就不同。不是他們不好相處，而是您「認識不清」。故當學習，看到此人，便能知其心理；好好察覺自己的心理，便能將心比心。

二、知此人個性 - 俗語說：「知性好相處」，您知道人性就好，不要問些自討沒趣的話題，帶給自己挫折感。靜觀對方是「剛」或「柔」、是「急」或「緩」、是「隱」或「顯」，方能隨性交談。

三、知此人程度 - 所謂「話不投機半句多」，對方什麼程度，您就表現比他高一點的程度，來與他交談。彼此互動之後，讓人覺得「與君一席話，勝讀十年書。」更有良師益友之感。

四、知此人需求 - 每個人的需求皆不一樣，有時是「物質」、有時是「生理」、亦有時是「心理」，因時空的差異而有所區別。故我們應主動去了解別人的需求，才能適時協助對方。

五、知此人好惡 - 人都有他喜歡的興趣和討厭的事情。與人相處，當隨順對方，而非對方配合我們；以他人為「主」，自己為「輔」。若能這樣，您的人緣一定會很好。

六、知此人苦疾 - 人皆有其痛苦和煩惱，若您能解決其心事，定會成為畢生的「知己」或是「恩人」。對方若有事，應要慢慢引導他自己說出來或是讓他來請問您；不要單刀直入，以免傷其自尊心，造成適得其反的結果。

七、知此人善惡 - 所謂「近朱者赤，近墨者黑。」則當學習「聖人」、拜訪「賢人」、接近「好人」、幫助「常人」、遠離「小人」，這才是一位智者。

人際關係是一個很複雜的項目，故應知己知彼，方能人際圓滿。

自　　我　　省　　思

1、您都怎樣觀人？

2、您知人有幾分？

3、您了解自己嗎？

觀念 10 成功的言談－說話技巧

不論是表達、溝通、說服、推銷、演講、傳道或是教育，皆需要有良好的說話技巧。

生：說話包括那些範圍？

師：三大部分 - 其順序如下：「問話」、「聽話」、「答話」，這些連貫起來才是會說話。

生：為何要這樣排列？

師：與人溝通，應當禮敬，所以先要「請問」對方；當別人在闡述時，要細心「傾聽」話中的含意；最後再「表達」自己之意見。除了 特殊情況之外，其餘全都如此。

生：可否詳說其技巧？

師：一、如何問話 - 首先問話要「問出重點」。好像記者在採訪新聞一樣！但其方式不要太刻意，則有緊迫釘人的感覺，反而不好。其方式有兩種

1、開放式 - 沒有標準答案，對方可盡情表達自己的看法。例如，「可否談談，您對人生的看法。」剛開始交談，宜用此方式。

2、封閉式 - 就像「是」「非」題一樣，二擇一法，不是「答是」，就是「答非」。例如，「您第一胎生男還是女。」最後決定時，宜用此技巧。

二、如何傾聽 - 要知道對方「想表達什麼」。例如「我真的很難過」！其話中的意思，有許多概念。是想要人家「關心」呢？還是要別人「幫忙」呢？假設您不太明白其意思，當要再確認清楚，以免雞同鴨講。傾聽其實是不容易的，但一般人都忽略它，我們要多練習，免得常會錯意。

三、如何表達 - 不是您想說什麼，而是「別人想听什麼」。所謂會講話的

定義：不是滔滔不絕，亦非善於辯論、更非見人說人話，見鬼說鬼話，

而是「講話得體」的人。

所以，一位擅於說話之人，其「態度真誠，講話中肯，言之有物，令人深省。」

自　我　省　思

1、如何問？

2、如何聽？

3、如何說？

觀念 11 成功的處事－輕重緩急

有事煩、多事煩、都是煩。不會處理事情的人，其心情時時在煩。做事盡量容易，其方法就是 - 「輕重緩急」。

生：輕重緩急如何分辨？

師：能懂此四字，事事皆容易。

一、輕為 - 「做完一件事」。別人說什麼，就做什麼，等一下掃地，待會去買東西，看似做好交辦之事，卻無成效可言！

二、重為 - 「做對一件事」。大家到底要什麼？我又要什麼？思考好自己的人生方向再去做，不要只為生活而工作，而要為理想來奮鬥！

三、緩為 - 「有餘力再做。」我們要做的事情很多，窮極一生也無法完成，故夫子告誡：「行有餘力，則以學文。」便是此意。

四、急為 - 「馬上就去做」。生命無常，人生變化，規劃好的計劃，應立刻去進行；要把每天都當作最後一天，故宜積極去完成。

生：做事的效率怎麼區分？

師：「做對之事」，有效率；「做好之事」，有完成；「雖在做事」，有交差；

「把事做錯」，有麻煩；「有事不做」，最糟糕！

生：做事的層次怎麼分別？

師：「投資者」，無事做；「經營者」，想事做；「領導者」，有事做；「主管者」，找事做；「幹部者」，接事做；「基層者」，照事做。

自　　我　　省　　思

1、您的人生何輕？何重？

2、您的人生何緩？何急？

3、您做事效率如何提高？

觀念 12 成功的力量－出於信心

成功主要的因素，是來自於「信心」！若無此心，則一切皆不能成就。

生：信心的根源，是出自何處？

師：信心是來自於「了解」，並非口號！不明事理之人，只是匹夫之勇，逞強好鬥之徒。

生：信心是否對自己而言？

師：信心從自己開始，進而擴展於外。

一、對自己有信心 - 人若無信心，萬事不能成，故當對自己要「期許」！

二、對公司有信心 - 有國才有家，有巢才有卵，故當對它要「信任」！

三、對產品有信心 - 公司其發展，有待好產品，故當對它要「了解」！

四、對同事有信心 - 同在一條船，大家當共濟，故當對人要「互助」！

五、對客戶有信心 - 真心待客戶，陌生變知己，故當對人要「真誠」！

六、對家人有信心 - 家人若同心，其利可斷金，故當對家要「盡心」！

人生最大的保障是「自己」，而非他人；自己的「實力」才是真信心。

自　　我　　省　　思

1、如何建立信心？

2、其理由是什麼？

3、您有何種實力？

觀念 13 成功的事業－樂在工作

懂得人生之人，工作本質就是一種「享受」和「成就」；不知其義之人，工作本身便是一種「壓力」與「負擔」！

生：樂在工作是事實還是口號？

師：不能體會工作的本質，其所做的一切，皆是無可奈何！所以，大部分的人，工作是為了三餐，為了生活，因此，都活得很苦！

生：難道沒有辦法改變嗎？

師：只要您能認清工作的「本質」和「意義」，就可樂在工作！

一、福利制度 - 最大的保障，是自己的「實力」，而非公司。許多人去應徵，一定會問這個事情，看看這家公司是否有保障。人們常犯此錯覺，所謂：「靠山山倒、靠人人跑、靠佛不保、靠己最好。」

二、待遇多少 - 做多少，得多少，而非公司要給您多寡。工作如果為錢而做，那麼此項工作，心必苦，身必累，而且也待不長久！因為，您是出於無奈！

三、職位高低 - 位高較尊，位低為卑，皆是「自尊心」在作祟。所謂：「在其位，謀其政。」職位雖有上下之分，但卻無尊卑之別！只要扮好其角色，才是重點！

四、職業類別 - 職業不分貴賤，只要是正當的，就能行行出狀元。勿分「藍領」或「白領」，勿分「內勤」或「外務」，只要專心一致，全力以赴，必有所成就！

五、工作性質 - 會產生職業倦怠之心態，就是以為工作性質，皆「一成不變」，故做久了，便起厭倦，而想改變工作或環境。如您能用心體悟：

每天的工作表面看起來一樣，其實是時時在變，天天不同。因為下一秒鐘，所有的人事時地物都在轉變！

六、工作志向 - 志向來自於「興趣」，興趣來自於「培養」。工作之所以能夠長久，全在於興趣的濃厚;沒有興趣的工作，既痛苦、也單調，

更不會做一輩子！

七、工作環境 - 不是環境的問題，而是個人「感受」的問題。是日班好呢？還是夜班？是固定班好呢？還是輪流？一切習慣就好！

八、工作時間 - 討厭的事，再短也長;喜歡的事，再長也短。上班常感覺很累，此累並非身累，也非時間長而累，而是自己的「心累」，造成身心的疲勞！

九、同事關係 - 人際關係，本來就很複雜，不要想去改變別人，而要「改變自己」。這世上有兩種人：「明理」和「不明理」。明理的人，故只有明理的人，能夠包容不明理的人;不要期待不明理的人，來包容明理之人！

十、自己能力 - 能力可以「學習」，學習當要「正確」。知道自己要什麼，就去學什麼;不足什麼，就去充實什麼。並非期待公司的加薪和升遷，而是您有多少能耐，自然就會獲得相同的條件！

十一、工作前途 - 不是「工作」有沒有前途，而是「自己」有無前途？有前途的公司，是會淘汰沒有前途的人;沒有希望的公司，會因有前途的人而有希望！

十二、跳槽心態 - 不忠於公司的人，很容易「跳槽」;不忠於自己的人，很容易「失信」。跳槽的心態，本質就是一種不佳的習慣，短時間，看似比較好，但長時間，損失的卻是自己。正所謂：「滾石不生苔」

十三、轉換行業 - 不是該行業不適合您，而是您沒有「用心」做好它。人只要遇到挫折，就會找許多的理由和藉口，來告訴自己：「我不適合」！接著轉換其他行業，再度遇到同樣的問題，直到自己覺察為止。所以，想要改換行業的人，不如改變自己的「心態」才是！

十四、想要創業 - 如果是為了要「利益大眾」，那是值得鼓勵；如果是為了不想再賺錢給老闆，那是應該唾棄。人性

的自私自利，只會將人變得很勢利、很無知、也很膚淺，最後把自己逼到牆角，使我們掉入痛苦的深淵！

自　　我　　省　　思

1、您工作順利嗎？

2、常遇到何瓶頸？

3、如何調整心態？

觀念 14 成功的行動－多想無益

想可以創造夢，亦可毀掉所有的前程！只活在想中的人，實為可憐；唯有「行動」，才能美夢成真。

師：請看這句話：「《易經》是代表中國人一切智慧的結晶」您覺得哪幾個字，可以刪除？

生：舉世皆知，《易經》是「中國人」的著作！因此我認為，這三個字可以去除！

師：還有呢？

生：既然中國人已刪除，那麼「是代表」這三個字就要去除！

師：再看看？

生：《易經》是描寫天地之道，已包含「一切」，故此二字也該去除！

師：再想想？

生：《易經》本來就是「智慧的結晶」，所以這五個字，應當要去除！

師：最後呢？

生：「易經」本自然，自然是離開一切文字的，因此我認為，根本就無須文字！

師：您的名字叫做 OOO，我也叫 OOO，一切我們都稱呼它 OOO。您覺得好不好呢？

生：…　…　…

師：所有的人，都想太多了！故一事無成啊！

自　　我　　省　　思

1、您在想些什麼？

2、您在害怕什麼？

3、您在等待什麼？

觀念 15 成功的方法－一門深入

要完成任何一件事，必定有其要訣。方法勿須太多，只要「一門深入」！

生：什麼是成功的方法？

師：愚昧之人，「不懂」方法；聰明之人，「太多」方法。兩者都是錯誤的示範；不懂方法，就不會「變通」；太多方法，就不會「精通」。

生：那怎樣才是好方法？

師：所有成就者，他們都不離開一個原則 - 一門深入。這才是好方法！

生：這理論是……

師：您勿須懷疑？譬如…

一、全壘打王 - 王貞治，每天要練習揮棒數小時，縱然他成名之後，依舊如此，成為運動家的典範。

二、大書法家 - 王羲之，自小就練習書法從不間斷，其作品不論當時或是後來，皆為人所讚歎及臨摹的對象。

這些例子很多，您當細細去體會，成功者皆有其相同之處。

您現在從事何行業？

生：保險業。

師：您有沒有一門深入呢？

生：做了八年，應該是有才對。

師：真的嗎？不要以為做了很久，就叫做一門深入。現在，我問一個您最熟悉的項目 - 「保單」。您會不會講保單呢？

生：開玩笑，當然會？

師：是這樣嗎？請您真心回答我兩個問題…

一、可否向七十歲的老人，講解保單，而對方能輕易聽懂？

生：沒辦法！

師：二、可否向十歲的小朋友，講解保單，而對方能輕易明白？

生：沒辦法！

師：您不是做了八年嗎？為何連最基本的保單都講不清楚，且不知變化！那麼其他就不用說了。我常遇到很多行銷人員來介紹產品，但我幾乎都沒有購買，您知道原因嗎？

生：不知道？

師：因為，我「聽不懂」他們在講什麼，所以就不會購買。大部分的人，都犯一個毛病，以自己所了解的概念在跟對方闡述；以致於自己說的很「清楚」，而他人聽的很「模糊」。到最 後不檢討自己，反怪客戶沒有水準，真是可嘆！

生：我真慚愧！願從此時開始改變，但不知如何做？

師：子曰：「學而時習之。」重複去讀一本書，做一件事，直到您完全了解，應用無礙為止！以您的工作為例：

一、您的「專業知識」是否深入？

二、您的「表達溝通」是否圓滿？

三、您的「行銷技巧」是否純熟？

四、您的「服務態度」是否真誠？

五、您的「人生處世」是否正確？

這些都會了，您的專業才能一門深入；如果還未達到標準，就應不斷「學習」，而後「練習」，一再「溫習」，直到它變成您的「全部」！

自我省思

1、您要對什麼一門深入？

2、它對您有什麼樣益處？

3、您又當如何去進行呢？

觀念 16 成功的法則－按部就班

贏家知道下一步要「做什麼」、「如何做」、「馬上做」；輸家不知自己，也不知接下來要做什麼？

生：成功有法則嗎？

師：天下之事，皆有其法則。如火車依「軌道」而駛，飛機依「航道」而飛，成功亦有其「法則」可尋。

生：其法則是什麼？

師：可分下列五項來說明-

一、思想要正確 - 如同舟在大海，不知方向，須依指南針來引導。起點若對，終點必對；開始若錯，結果必錯。這是「因果定律」！

二、理想要可成 - 合理的想法，叫做「理想」；不合理的想法，名為「妄想」。故理想要可完成，不可天馬行空、好高騖遠。人若沒有理想，就沒有目的，人生就茫然了無生趣。

三、計畫要可行 - 計畫是為了達成理想，而非造成自己的束縛。自己能輕鬆完成的計畫，便是「好計畫」；勉強自己或是達不到的規劃，只是形式的安排，這便是「壞計畫」。

四、目標要明確 - 目標如同「階梯」，理想如同「目的」；目標是過程，理想是終點。爬山只要「一步一步」的走，就會到；成功只要「按部就班」的做，就會成功。

五、方法要簡單 - 智者做事「很簡單」，愚者做事「很困難」。一件事若能重複的練習，直到完全純熟為止，便能成就一套又簡單，又有效率的方法。

自我省思

1、請仔細寫出您的計劃？

2、「達成性」實有幾成？

3、此計畫何時可以完成？

觀念 17 成功的過程－堅持到底

開車一定會遇到「紅燈」，航海一定會遇到「波浪」，成功一定會遇到「困難」。

生：人人都夢想成功！但實際上，能成功的卻是少數，這是為何？師：因為半途而廢，不能「堅持到底」。大部分之人都害怕遇到困難，而被它打敗或是逃避。

生：如何面對它？

師：首先認清它 - 人生的過程，必然會遇到困難，那是「正常」之事。不要恐懼它，逃避它，不喜歡它，更不應該掉入「我該怎麼辦」的想法；應當接受它、面對它、不排斥它，因為「沒有洶湧的波浪，怎能激起美麗的浪花。」再來解決它 - 天下所有的困難，皆有其「解決之道」。只要您願意，它就會有答案！

其步驟如下…

一、問題宜明確 - 不行模棱兩可，如：我的心很苦；應知苦什麼，正如因「失業」而痛苦。

二、找出其原因 - 不可放任不管，如：哀聲嘆氣，遭受折磨；應對症下藥，才是上策。

三、立即消除它 - 「拖延」只會讓問題更糟糕，不能消極的不管它；應斷然去解決它。

四、想出其方法 - 問題似「病」，方法如「藥」，藥到方能病除；有病當看「醫

生」，有苦當用「方法」。

最後要有耐心 - 如果您已面對此困難，且積極的處理，接下來就是「時間」的早晚問題。正如車子遇到紅燈！

生：這是什麼意思？

師：您從家裡開車到此上課，要經過幾個紅綠燈？

生：大約二十幾個吧！

師：成功的過程，正如您開車至此的道理一樣。每個紅燈，就是一個困難；您應耐心等，紅燈將會轉成綠燈。明此道理，便可安穩到達您要的目的！

自我省思

1、您對何事會堅持？

2、您對何事會放棄？

3、您如何培養恆心？

觀念 18 成功的示－永不放棄

「放棄」就是失敗，「堅持」方能成功。不到終點，成敗未知，蓋棺方能定論，最後才能分出勝負。

生：不放棄，一定會成功嗎？

師：不一定成功，但放棄一定失敗！人當做有把握的事，對於未來不可知的變化，請不必掛心。

生：人不是要懂得取捨嗎？若堅持不放棄，是否變成固執呢？

師：不放棄的是「理想」；可放棄的是「方法」。人生要知「變」與「不變」，理想不宜改變，所謂「人要立志長，不要常立志。」相反的，方法可以改變，所謂「窮則變，變則通」。這樣才能通權達變。

生：成功最快的方法是什麼？

師：兩點最短的距離是「直線」，如能老實走下去，便是快速之道，別無他法！

自　　我　　省　　思

1、您對何事會放棄？

2、又對何事不放棄？

3、您是否立志長呢？

觀念 19 成功的條件－非凡成就

命是「個性」，運是「心」。用心來改變個性，就是轉變自己的命運。

生：有人很努力，為何至今一事無成，莫非真有「命中註定」之說？

師：請不要這麼說！「命中由我，不由天。」人當知命而非認命，「知命」在明白自己的人格特質，進而規劃人生藍圖；並非去問一些不負責任的話，如：是否離婚、何時賺錢、運氣好壞等。我們要把問題的發生，當作一種「啟示」和「學習」，它給予您什麼樣的「警惕」或是「功課」；而不是只有默默承擔，不去了解其中的意義。可分幾點來探討－

一、知己功夫－人如果沒有認清自己，就不能掌握未來。所謂「人盡其才」，不仔細分析自身的特長、優點、興趣及能力的話，縱使是鑽石也會變成玻璃。唯有認清事實，修正缺失，才不致徒勞無功。

二、全力以赴－「成功的人一定努力，努力的人未必成功。」乍看此話令人喪氣，但認真推敲後面的句子，是要讓我們看清努力的重要，且要檢討不成功的因素，如一切都已調整好，當要全力以赴且勿半途而廢，方能如願以償。

三、鎖定目標－射箭的時候，若找不到靶心，一定會讓人不知所措；盲目的付

出

，不只是浪費生命，且會自我打擊。凡事要有明確的目標和計劃，才會有前

進 的 方 向 。

四、遠大理想 - 「人生有夢，築夢踏實。」現在所做的每件事，是否是您的最愛？和未來之理想是否有密切關係？人若能做他想做的事，定會有非凡的成就和無限的快樂。

不能改變過去，卻可以決定未來；只要您願意去除以前負面的想法，從現在起用正面的思想來轉換，成功和幸福隨時就到來。

自 我 省 思

1 、 您 對 命 運 有 何 見 解 看 法 ？

2 、 您 的 人 生 有 全 力 以 赴 嗎 ？

3、好命和歹命要怎麼區分？

觀念 20 成功的目的－達成理想

人活著，就是為了「達成理想」！如果一個人沒有理想，活著就毫無意義可 言 。

生 ： 我 不 知 道 自 己 的 理 想 ？

師：靜下心來，讓自己沉澱，不要整天「盲」與「忙」，而耽誤到您的一生。

孔 子 十 五 歲 ， 就 立 志 於

學，方能有今日的成就，而成「至聖先師」；佛陀二十九歲，決意體悟真理 ， 方 能 受 後 世 的 尊 敬

，人稱「釋迦牟尼」。早一點知道未來的理想，就越快有成就；不然，只是 浪 費 生 命 ， 消 耗 時 間

， 也 無 樂 趣 可 言 。

生 ： 如 何 找 到 ？

師：應以「什麼家」來定位其方向；以自己的「喜好」來選擇其理想！

一 、 樂 於 商 業 - 志 為 企 業 家 。

二 、 樂 於 國 事 - 志 為 政 治 家 。

三、樂於發明-志為科學家。
四、樂於學術-志為思想家。
五、樂於美術-志為藝術家。
六、樂於樂理-志為音樂家。
七、樂於教學-志為教育家。
八、樂於傳道-志為宗教家。

以此類推，便能在最快的速度，找到自己的理想。

自　　我　　省　　思

1、您有何理想？
2、如何完成它？
3、要有何條件？

《卷二 體悟生活的新意境》

觀念 21 成功的生存－活著真好

既然已經成為人，就好好做一個人。因為，人是為「生而生活」，並非為「生活而生」。

生：生存為何排首位？

師：人首先要「活著」，接著才能實現其理想。如不能生存，一切皆免談。

生：大家為何，常為生活忙碌？

師：那是因為不知道「生存」之義，只一昧在追求身心的感受，並非在享受生活。其實人要生存是很容易的，是我們把它變得太困難！

生：此話怎麼說？

師：我用三句話來比喻：

第一句-有「飯吃」就好。

第二句-有「吃飽」就好。

第三句-有「好吃」就好。

這三句最容易得到的是，「有飯吃就好」，因此人們便可以生存下去。後二句，其困難度是越來越高，人為滿足必須付出相同的代價，而往往付出的過程，絕大部份是痛苦、忙碌，到頭來會感嘆：「為誰辛苦為誰忙？空來人間走一回！」

生：接下來是什麼？

師：其次要「自由」，人若不自由，那就生不如死。法國大革命時，流行一句話：「生命誠可貴，愛情價更高，若為自由故，兩者皆可拋。」就像有人，犯錯入獄，最大的懲罰，便是「失去自由」。

生：這樣就好了嗎？

師：最後要「幸福」，人要時時過的很快樂，因為每日皆有可能是「最後一天」。您要懂得「享受」生活，不要被生活所「折磨」！這才是幸福之人。「生存 - 是養活身體，自由 - 是身心快樂，幸福 - 是心安理得。」

自我省思

1、您為何這麼忙呢？

2、多少錢就可生存？

3、您的幸福在哪裡？

觀念 22 成功的決心－操之在我

別人大都認為「心靈改革」是口號，對於推廣的人，永遠堅信，它是可以落實的！

生：社會的亂象，真的能改革嗎？

師：先不要談別人，您自己可以改革嗎？

生：很難！

師：人都談別人、論社會，從來都不看看自己。由於自心亂，所以社會才跟著亂。

生：就是因為這樣，所以大家才會懷疑，有效嗎？

師：縱使是世上最壞的人，總有一天，他也會改變，只是覺悟的早晚，所謂：

「放下屠刀，立地成佛。」

譬如 - 播灑種子的人。走到那裡，就將種子灑到那裡。有的灑在泥土裡、有的灑在柏油路、還有掉入水溝。但不管如何，一定會有種子開花結果。差別在多寡的問題和時間的先後！

播灑的人，就是「老師」；種子，就是「學生」。教育是百年大事，而非一蹴及成，故要有長遠的眼光，不可短視近利，而輕言放棄！因為，人總是會變的。

生：假設有的人還是不能改變呢？

師：您怎麼知道！是他人沒有變？還是您自己的成見作祟？或許真正沒有改的是我們。所以不要在這裡打轉，當您決定做一件事情，完全來自於您的「出發

心」，是否有信心和決心，且勿一直考慮其成敗的問題。這樣您才能，「放心」、「盡心」、「開心」的去做，永遠無怨無悔啊！

自　　我　　省　　思

1、什麼操之在您？

2、憑什麼這麼說？

3、您想推廣什麼？

觀念 23 成功的見解－內心投射

外在的世界，是內心的「投射」；您怎麼看，世界就變怎樣。

生：人生的道路真是坎坷啊！

師：並非人生坎坷，而是您心中「不平」；其內心不平，故有許多抱怨、不滿！因而與人相處，「不易和諧」，造成人際關係的疏離；對事處理，「不願承擔」，致使工作效率偏低。如此，一切皆不如意，而感到人生坎坷！

生：世界本來就不公平嘛！

師：五根手指，長短不一，「但皆是手」；出生貧富，貴賤不同，「仍須努力」！不要怨天尤人，只怪自己沒出息；不是別人不給我們機會，而是自己還未「準備好」。

生：常聽人說，每個人的命不同！

師：雖是不同，請勿以為是宿命論。每個人的命之所以不同，是因其觀念有別、

努力有異，所以，其命才有差別，並非天生注定，命該如此！

生：但是一出生就掉落不公平，這是事實呀！

師：表面上是不公平，其實是公平。您貴姓？

生：姓林。

師：您為什麼出生在「林家」，而不出生在「王永慶家」？

生：那是天生注定，我沒有辦法決定！

師：此非注定，而是您自己的選擇！

生：我不明白。

師：您等一下要去那裡？

生：回家啊！

師：那是注定，還是您決定的。

生：我決定的！那我懂了！

師：(微笑)

自我省思

1、您覺得世界什麼最公平？

2、您覺得世間什麼不公平？

3、公不公平，如何去劃分？

觀念 24 成功的關鍵－心靈改革

心靈就是「自我」，改革就是「改變」。心靈改革，就是自我改變。

生：什麼是自我改變？

師：修正錯誤之「觀念」、端正偏差之「行為」、導正不良之「言語」。

如下列的公式：

錯誤的觀念→(造成)偏差的行為→(造成)失敗的人生

這便是，造成每個人失敗的過程，我們應當去瞭解它，而並非逃避它。不是

您不理它，它就不會來找您，因為，痛苦有其逼迫性，其時時刻刻在跟隨您，只

有勇敢面對，才能解決此問題！

生：改變有何好處？

師：人若真的改變即能 - 離苦得樂，由迷入悟，從愚變智，轉凡為聖。

「可將不幸的人生，變成『幸福』的一生！

可將痛苦的感受，變成『快樂』的感覺！

可將錯誤的想法，變成『正確』的觀念！

可將失敗的過去，變成『成功』的未來！」

其轉換的公式如下：

錯誤的觀念→(造成)偏差的行為→(造成)失敗的人生

↓(轉成) ↓(轉成) ↓(轉成)

正確的觀念→（造成）正當的行為→（造成）成功的人生

這便是，改變的目的及好處！

生：自我當如何改變？

師：一個人若是不瞭解自己，又怎能去改變！所以，首先要認識自己，其次再談改變的步驟及方法，其順序不能顛倒。譬如：

「煮一道菜，如順序錯誤，其味道變差；

寫一個數，如順序顛倒，其總數便異。」

所以，為人處世應懂先後順序，輕重緩急，這樣才不會顛倒錯亂，誤人誤己。

自我省思

1、何為心靈改革？

2、怎樣自我改變？

3、改變有何益處？

觀念 25 成功的探討－一念之間

錯誤的觀念，產生偏差的行為，造成失敗的人生！「其因有誤，結果必差。」

生：何謂錯誤的觀念？

師：一般人常有錯誤的觀念，故造成其一生不幸和痛苦！並非命運之安排及捉弄，而是自己不正確的觀念所造成！所謂「錯誤觀念」，可分六大部分來探討：

一、消極的態度 - 有此觀念之人，這輩子對任何事的看法，皆是消極且悲觀；做所有事常有挫折與無奈，「消極」只會帶給自己失敗的結果！

二、負面的情緒 - 情緒有「正負」兩面，常有負面情緒的人，其觀念也有偏差。

所以造成心情不穩定、很容易受到其他人之影響和乾擾，常有自我衝突、矛盾現象，因此，情緒常陷於低潮，以致不能自拔。

三、損人的想法 - 人因心中有恨、嫉妒、不滿、報復，因而，產生傷害別人之念頭、以牙還牙之想法、到頭來「損人亦損己，害人也害己。」走上玉石俱焚的地步！

四、身心的痛苦 - 「正確觀念」，會帶給人快樂的身心；「錯誤觀念」，會帶給人痛苦的感受。一切觀念皆以此原則為準！

五、偏差的見解 - 即是所謂「偏見」，既然是偏，所以不正確，也不圓滿。恰如「以管窺天」、「瞎子摸象」，誤以一小部份為全貌；又如「偏坦一方」、「執著一邊」，既不中庸也不平等；還有「以假為真」、「以變為常」，真假不分以無常為常在！

六、無止的慾望 - 不瞭解慾望的本質，將會被其吞沒和焚毀！慾望像「大海」，深不見底，正如人們永無止境的貪念，直到被淹沒才心甘情願；慾望也像「大火」，玩火之人，常引火自焚，直至燒毀無柴可燃，才會死心！

所以，任何人都可透過此六項檢測，來反省自我觀念，是否正確？

自我省思

1、您的觀念是否正確？

2、又如何分辨對與錯？

3、一念之間有何重要？

觀念 26 成功的觀念－不取不捨

正確的觀念即是 - 面對一切順境而「不貪戀」；面對一切逆境而「不逃避」，便達到不取不捨之境。

生：正確的觀念如何界定？

師：內心是平等、清淨、自在、積極、慈悲、利他...，簡單的說：「自己快樂、別人高興、一切圓滿。」這些皆由正確的觀念，所帶來的喜悅！

生：不取不捨又為何義？

師：人皆有分別的心態及概念，所以，常有愛與恨、喜歡與討厭。譬如：

一、遇到順境 - 合我意為「順境」。故起貪愛，心想擁有，想盡辦法來取得！

因愛，故貪戀不捨，沉溺其境，但順境終因無常而消失，心便痛苦！
二、遇到逆境 - 不合我意為「逆境」。故起厭惡，心想遠離，一心想要捨去！因惡，故時時刻刻，想要逃避，雖逆境終會變化，但又會遇到其他不如意，因此，心常痛苦！
生：要如何達到此心境？
師：應以「平等心」面對一切境界。簡言之，將分別之概念轉成「一視同仁」的心來看待。可從六個角度來解析：
一、我 - 我有苦樂的感受。合我為「樂」、不合為「苦」，何樂何苦，皆為個人認知所產生的，應破除此概念。
二、人 - 人有善惡的概念。好人為「善」、壞人為「惡」，其實善非善，惡也非惡；好人值得「學習」，壞人引以「借鏡」，所謂「見賢思齊，見不賢內自省」。故兩者皆可為師。
三、事 - 事有好壞的兩面。順利為「好」、不順為「壞」；好事「不得意」，壞事「不在意」，好比「塞翁失馬，焉知非福。」盡力就好！
四、時 - 時有先後順序。已到為「先」、未到為後」；時機未到「可準備」，時機已到「好發揮」。要先潛龍勿用，方可飛龍在天。
五、地 - 地有動靜的環境。吵雜為「動」、安寧為「靜」；靜處「養心性」，動處「練功夫」。汝心不動，外境又耐您何？
六、物 - 物有美醜的形態。欣賞為「美」、厭惡為「醜」；物美「不迷惑」，物醜「不排斥」。如同「情人眼中出西施」見人見智。

成功者面對一切，接受一切，即不去取一事，亦不貪求一物也。

自我省思

1、什麼是正確的人生觀？
2、您會應用不取不捨嗎？
3、人如何常保持平等心？

觀念 27 成功的抉擇－能捨能得

能捨並非捨去一切有形的物質，而是捨去內心的「執著」與「煩惱」；能得不是得到所有的榮華富貴，而是獲得自心的「安祥」與「清淨」。

生：能捨一定能得嗎？

師：不一定，您給我壹萬元，我不一定會回報您；相對的，我送您智慧，您未必可以給我智慧！

生：難道這句話，錯了嗎？

師：此話無錯，是人常誤解。從物質的角度來看，能捨未必得；由精神的層面來說，能捨必能得！譬如：遺失一指戒子，未必能得一指戒子，或是其他代替品。此時，失主的內心是懊悔及不捨，著急和不安。若懂，捨得之意，當下即捨去自我折磨之苦，而能獲得內心的清淨。

生：這樣我懂了！

師：笨蛋！

生：老師您怎能罵人！

師：您不是說，懂了嗎？

生：啊！對了！

我應捨去內心的忿怒，自然就能得到清淨自在，不然就是患得患失！

自我省思

1、您當捨什麼？

2、您常得什麼？

3、何謂捨得呢？

觀念 28 成功的觀點－學會放下

成功的人是學會「放下」，而非擁有！當您想要擁有一切，即是失敗的開始！

生：人因為一無所有，才要努力去追求其夢想，讓自己美夢成真；人要奮鬥，才不會讓別人看不起；人要發揮其潛能，來證明自己的實力！為何？老師會如此說呢？

師：人因為「想求」而苦，若無求－苦從何來！

人因為「想要」而苦，若無要－苦從何來！

人因為「想有」而苦，若無有－苦從何來！

有智慧的人一聽，便知那是積極的人生態度；不瞭解之人一聞，以為這是

消極的觀念。所謂，「無為，無所不為；有為，無所能為」！

請您不要誤解我之意。譬如：

「學會放下您的『罣礙』，就能事事無礙！

學會放下您的『執著』，就能通權達變！

學會放下您的『貪念』，就能知足常樂！

學會放下您的『傲慢』，就能虛心求教！

學會放下您的『恐懼』，就能心安理得！

學會放下您的『嫉妒』，就能欣賞別人！

學會放下您的『憎恨』，就能寬恕仇人！

學會放下您的『煩惱』，就能一切自在！」

所以，能放下的人，才是不簡單的人物！

自　我　省　思

1、何謂放下？

2、放下什麼？

3、提起什麼？

觀念 29 成功的領悟－無有得失

有得必有失，那是「相對」的概念；無得亦無失，這是「絕對」的體悟。

生：為何人常有得失心？

師：因為，人有「得到」的概念，故有「失去」的對待。譬如：

「有戀愛的甜蜜，必有失戀的苦澀！

有獲利的喜悅，必有虧損的難過！

有勝利的成就，必有失敗的挫折！

有鼓勵的讚美，必有批評的毀謗！

有快樂的滿足，必有痛苦的折磨！

有正義的一方，必有邪惡的一面！」

有相對概念的人，其心定有得失，既有得失，便有起伏，而產生苦樂的交戰！

生：如何破除呢？

師：您失戀的時候，為什麼會痛苦？
生：因為失去愛人。
師：愛人是您的嗎？
生：……不是。
師：既然不是，那有失去！是人們錯誤的想法，以為愛人是他的，故有失去之感覺。「她是她」、「您是您」，每個人皆是獨立的個體，既無得到，也無失去，只是「緣到相聚，緣盡分離。」能悟此理，便由相對而契入絕對！

自我省思

1、為何無有得失？
2、何謂對待概念？
3、如何契入絕對？

觀念30 成功的表現－誰勝誰負

人之所以想出名，是為了要讓別人「看得起」；想有錢，是為了讓自己有「安全感」！

生：難道老師您不想讓人尊重嗎？
師：您覺得怎麼做，別人才會尊重？
生：勝者為王，敗者為寇！
師：何勝？何敗？
生：成功別人就會看得起，失敗他人就會看不起。社會本來就是這麼現實！
師：您的成功，別人不見得「看得起」；您的失敗，他人不見得「看不起」！您不要誤解。
生：為何呢？
師：成敗是您「個人」的看法，並非所有人的見解。譬如－您在事業上有所成就，但卻沒有家庭的溫暖；您在學術上建立權威，可是內心依舊是孤獨。人人見到您都在稱讚，卻不是真心；每個人都說您成功，可是您卻不快樂。
生：那該怎麼辦？
師：尊重自己，別人才會尊重您。
生：萬一別人還是不尊重呢？

師：那是他的事，不是您的事！不要想所有的人都會肯定您，連聖人都是如此！佛陀！都有人想害、耶穌！被人釘於十字架、孔子！周遊列國而不得志。

生：這樣我懂了！但是錢呢？

師：人若是需要，藉助「外在」的東西，才會有安全感。此人本身就有問題！唯有內在安定，外在才能安，故心安一切安。心若不安，誰能安汝。

自我省思

1、打敗誰？才是勝利者。

2、活到現在，您勝或敗？

3、什麼是成功的表現呢？

觀念 31 成功的行為－民胞物與

人活在天地之間，當「愛護自然」；人處在彼此之間，當「珍惜緣份」。

生：人類的行為跟萬物有何關係？

師：頭頂藍天，腳踩綠地，人居其中。我們是萬物之一，當然跟一切萬物有關；不論是有情的生命，或是無情的物質、不論是有形的現象，還是無形的真理，我們皆與大自然密不可分！因為，「處處有道，事事有理，名為道理。」宇宙之間，有其一定的規律，所以，古云：「順天者昌，逆天者亡。」便是這個天理。

生：我們當如何與人、物相處？

師：人要從愛自己開始。愛自己的人，才會愛別人；愛所有人的人，才會愛一切物；愛萬物的人，才會愛天地，就能達到天人合一之境界！

相處可從四點來談：

一、與自己相處 - 我們最好的朋友，就是自己；最難纏的敵人，也是自己。您可以與己對抗，亦可與祂和解！人不要自我傷害，更勿自欺欺人。瞭解自己、關心自己、鼓勵自己，走出您的人生，開闊您的生命，與「自己和解」吧！

二、與他人相處 - 「彼」為他人，「此」為自己，故為「彼此」。不要與人產生對待，因而生起分別心，他人勝於我，故起「嫉妒」；我勝於他人，故起「傲慢」。心中的「不平」，會讓人不滿，與人抗衡；內心的「平等」，會使人互敬，而與人和睦，與「他人和解」吧！

三、與萬物相處 - 任何的東西，都會影響自己，不管是有生命或是無生命，我們時時刻刻皆與這些在一起。衣服穿在身上，可顯出此人的品味；盆栽擺在桌上，可襯托此處的典雅。因此，人與物是不能分開的，請與「萬物和解」吧！

四、與自然相處 - 自然的景色最「迷人」，自然的表現最「動人」。人在自然中，自然也在您心中；山上有閒雲野鶴，海上有漁舟點點，天上有清風明月，地上有鳥語花香，這便是「詩中有畫，畫中有詩。」當能放下塵緣，便契入 - 萬物靜觀皆自得的意境！您就成了畫中仙，請與「自然和解」吧！

自　　我　　省　　思

1、如何與自然相處？

2、如何與人們相處？

3、如何與自己相處？

觀念 32 成功的習慣－破除一切

「壞習慣要改，好習慣要破。」因習慣的本身，就是一種障礙！

生：什麼是習慣？

師：個人習氣所養成的一種慣性。

生：習慣如何養成？

師：所有的習慣，皆經過一段日子而養成。如果您邀朋友去做一件事，或許他會回答：「我不習慣。」故我們當知 - 一切的習慣，皆從「不習慣」而來！

生：為何要改習慣？

師：習慣的本質並無好壞，是人們「主觀意識」來分別的。一般人都知道，壞習慣要改，而變成好習慣；因為好習慣，直接影響到一個人的成就。結果就有人下此定論：「好習慣等於成功」！

生：又為何好習慣要破？

師：學問不要只學一半，應當通達才是。因習慣的本身，就是一種「障礙」！

生：此話如何說？

師：每天早上去爬山，是不是好習慣？

生：它是運動，當然是好習慣。

師：如果今天下雨，不能去爬山，他心裡會覺得怪怪的，好像有件事沒有做。

生：我想應該會。因為那是他每天的習慣。師：這就對了！心裡怪怪的，就是一種障礙；人們常有各種習慣，如果不能順應其習慣，心中自然會產生罣礙和不舒服。因此，大家應看清這些事實，才能隨緣自在，順應自然。

自　　我　　省　　思

1、人的習慣是如何養成？

2、您有何好與壞的習慣？

3、為何要破除一切習慣？

觀念33 成功的態度－用心生活

人們每天都在生活，而能用心來體悟日常作息的人，卻是少之又少，因為他們不知道 - 用什麼心，來生活。

生：常聽人說用心生活，此心為何？師：此心便是 - 「平常心」。

平者「平等」之義，對待一切人、事、時、地、物，皆應以平等心來處之。

「人雖有善惡，但待人皆之以『誠』！
事雖有好壞，但對事皆之以『專』！
時雖有晝夜，但時時皆之以『明』！
地雖有南北，但處處皆之以『安』！
物雖有美醜，但物物皆之以『理』！」

常者「不變」之義，不論是順境或是逆境，皆無所變。

「得到莫得意，失去莫失意，一切不在意，事事皆如意。」

因此，平常心就是時時保持平等之心，來看待這個世界。

自　　我　　省　　思

1、如何用心生活？

2、用什麼心生活？

3、心為何不平等？

觀念 34 成功的理財－妙用金錢

有錢不是罪過，「亂花錢」才是罪過。錢的本質「無好壞」，是使用的人造成功過。

師：水是好人，還是壞人？
生：老師為何如此說，水是物非人啊！
師：人與水盡是萬物。譬如：
一、水的本質無好壞，能載舟亦能覆舟，是「駕駛人」的問題！
二、人的本質無善惡，能做善亦能做惡，是「當事人」的問題！

金錢的本質，也是如此！並非有錢是惡、無錢是善，而是使用者的問題！

生：安貧樂道是何義？
師：樂道之人不一定貧，貧困之人也非有道。會用錢之人不會被它所困，「雖貧亦樂，雖富有道。」有錢表面上可以擁有許多東西，但卻無所得。
生：此話怎麼說？
師：「有錢可以買到書籍，不一定買得到『智慧』！
有錢可以買到豪宅，不一定買的到『心安』！
有錢可以買到名利，不一定買得到『快樂』！
有錢可以買到權勢，不一定買得到『尊敬』！
有錢可以買到古董，不一定買得到『永恆』！」

所以，知錢才會妙用，「用在當得，用在當捨」。

自　我　省　思

1、您都怎麼理財？
2、您都怎麼用錢？
3、您都怎麼佈施？

觀念 35 成功的賺錢－錢為何物

賺錢是為了「活著」，但活著不是為了「賺錢」。金錢只是「工具」，是讓人們來使用它，而非被它所用。

生：為何大家都貪愛錢？

師：因為人們不認識金錢！金錢是讓人來用，並非擁有它使自己滿足。大部分的人錢都夠用，只是一昧的想要更多，來填補那永不滿足的慾望。

生：有人看錢比任何東西還重要，這是為什麼？

師：此人把賺錢當成人生的全部，其實賺錢只是人生的一部份，莫反客為主，顛倒錯亂。譬如，錢就像一舟竹筏，竹筏是渡河的工具，當此人已過河就無需此筏，此人真正要的是「渡河」，而不是要「竹筏」；人們要的是「幸福」，而不是要更多「金錢」。

「適度的錢，可以使人『知足』常樂！

太少的錢，可以讓人『不足』常苦！

過多的錢，可以令人『過足』常亂！」

生：難道苦樂是隨貧富而產生的嗎？

師：不是的！錢的多寡不能決定苦與樂。有人富可敵國，但是他痛苦，這叫 - 「富而不樂」；有人粗茶淡飯，可是他快樂，這叫 - 「安貧樂道」。有錢無錢最大的關鍵在於用錢。「會用錢者，謂之『富有』。因為他是錢主人！被錢用者，謂之『貧窮』。因為他是錢奴才！」自我省思

自　　我　　省　　思

1、您對錢的執著是否很重？

2、您又為何那麼依賴金錢？

3、您即使有錢又能如何呢？

觀念 36 成功的追求－滿足內心

人到底在追尋什麼？是名、是利，還是一個永遠未知的慾望呢？

生：多數的人都過得不快樂，我們可以理解；為何有些人，不但有錢也有閒，他們還是不快樂呢？

師：因為他們不知道，人為何「活著」！當一個人三餐都吃不飽，其所擔心的是「經濟問題」；若是物質已獲得滿足時，接下來就是「精神層面」；當兩者都已擁有，其內心便想要探索的是「人生真相」。因為，大部分的人，都不明白，人生的意義和目的。

生：我也不明白？
師：一般人而言，人生追尋的目標是「名」與「利」；修行人而言，人生追求的目的是「迷」與「悟」！其實，天下人要的不是名利，只是自己不知道而已。
生：此話怎麼講？
師：您愛錢嗎？
生：我當然喜歡！
師：賺這麼多錢做什麼？
生：賺錢要花啊！
師：花錢的目的，是為了什麼？
生：為了要滿足內在的慾望。這樣才會快樂！
師：那您為何不直接去追尋 - 心中的快樂呢？又何必這麼麻煩，先追名利，後享快樂；所以，人真想要的是「快樂」，而非「名利」呀！

自　我　省　思

1、您要名還是要利？
2、您要權還是要勢？
3、您要的是什麼呢？

觀念 37 成功的愛情－銘記在心

「愛」的真義要清楚，「情」的變化要明白；不要衝突只要愛，不要情緒只要心。

生：「愛」的真義是什麼？
師：幫助對方名為「愛」。愛不一定要常在一起，而是要在一起的「感覺」；愛不一定要常掛嘴邊，而是要時時「銘記在心」。懂真愛者，讓人刻骨銘心；不知愛者，使人容易淡忘。
生：「情」的變化又如何？
師：「情緒」是相愛最大的破壞者。兩性之間，不要以個人的情緒態度來「批評」對方、「諷刺」對方、「懷疑」對方，進而造成「傷害」對方！每人雖有情緒起伏的時候，但不要用情緒來做藉口。因為，那是最不智的人！

生：遇人不淑，該如何？
師：自認對方不能改變者，您當「離開」；自認可以改變對方者，您當「感化」。有人說，愛情是盲目，指的就是：迷失自己，被人所惑，故叫做迷惑。遇人不淑，「怪自己」；被人所騙，「當反省」。
生：人相處必會產生磨擦，因而造成衝突，此該怎辦？
師：遇事能化解，名為「智者」；無事造問題，名為「愚者」。衝突是必然，只是如何將問題化到最小，以致於無，那才是重點！所以，不要擔心衝突，而要學習處理事情的能力。
生：若經交往，覺得不合適，那該如何處理才好？
師：能在一起是「緣份」，順利分開是「學問」。兩性交往，勿論誰是誰非；兩者分開，莫起愛恨情仇。若真是觀念不能溝通，只有選擇各自發展。首先「開導」對方、其次「幫助」對方、再來「祝福」對方、最後「離開」對方。

自	我	省	思
1、	何謂	愛情	？
2、	如何	相處	？

3、怎麼分手？

觀念 38 成功的婚姻－牽手走過

父子應像「兄弟」，才好溝通；母女應像「姐妹」，才好相處；夫妻應像「朋友」，才好作伴。

生：如何建立成功的婚姻？

師：婚姻就是對彼此「負責任」。成功不是偶然，是要去經營，「男當有責任，女當要賢慧」。彼此扮好自己的角色，互相尊敬，不去傷害，此婚姻方能牽手走過，伴您一生。

生：彼此應該關心對方，但常造成反效果，這又是為什麼？

師：人常常只考慮到自己的「感受」，卻沒想到別人的「感覺」。夫妻間，都想好好善待另一半，可是往往用錯方法而不自覺。究其原因如下：

一、自己的觀念 - 不瞭解本身在做什麼，以為對別人好，對方就會有所反應或感動。您的關心只是一廂情願的付出，或許他人會覺得是一種負擔？

故不要以自我的觀點去對待別人，而應瞭解對方「要什麼」？

二、尊重的定義 - 我們常客氣的與人相處，但別人竟然不理不睬、甚至不屑，是不是雙方把互相尊重的定義弄錯了？不妨用溝通來取代隔閡，換一個方式或許會更好。

三、適度的關心 - 猜疑與關心只是一線之隔。所謂：說者無心，聽者有意。

用關懷的口吻問對方：「今天為何那麼晚回來？」他倒認為妳在懷疑他有「外遇」？建議您改變問話的模式，讓他主動來談起想聊的話題。

四、愛情的壓力 - 兩性關係要懂得「放風箏」的哲學，雙方應擁有獨立自主的空間，不要侵略對方的安全領域。當起風時，應順勢把線放長；等風已平息，再把線慢慢收回來。不論是起風、或是無風，風箏飄到那裡，皆在您手中。

有「智慧」的女人最美，不要怕年華已逝，只怕自己沒有智慧；

有「實力」的男人最帥，不要怕年老氣衰，只怕自己沒有實力。

自我省思

1、該如何經營您的婚姻？

2、另一伴對您有何看法？

3、夫妻要如何常相廝守？

觀念 39 成功的教育－親子關係

教育子女，首重「人格發展」，功課次之；讀書目的，當要「明白事理」，功名次之。

生：現今子女難以教導，其因何在？

師：父母不能「以身作則」、師長不能「嚴加管教」、社會不能「正面引導」。實為家庭之不幸、師道之衰微、社會之動亂。

生：那該如何？

師：《三字經》雲：「養不教，父之過；教不嚴，師之惰。」既為父母，應當

教養；既為師長，應當教育。教導者當有正確的觀念，方能教出品德兼優之學子。

一、為父母者 - 當剛柔並濟，並告誡子女：「讀書是為了明理。明如何對人尊重、對事敬業、對物有愛、對學問有專攻。」

二、為師長者 - 當因材施教，並告誡學生：「學習是為了改變。改自己毛病脾氣、個性態度、觀念行為、成為有用之人。」

生：孩子若不聽勸告，又該如何？

師：子女若不是為非作歹，又何需勸告！不要以父母個人的想法，來規劃孩子的將來。不要擔心現在讀什麼學校、唸什麼科系、或做何事業。只要不變壞，一切都好。

生：若子女變壞呢？

師：要相信您的孩子，壞並非永遠，只是一時；人若能變壞，也仍能有變好的機會！因為天下萬物，時時在變，您的子女，也是如此。若是父母也放棄了，誰能救呢？唯有「關心」、「愛心」、「耐心」和「智慧」，才能真正幫助他們！

生：如何教導孩子？

師：每人皆有其個性，勿用您的模式來教育，而要隨性來導正。人有人性，物有物性，知其個性，「善用其性」；火性向上、水性向下，知其特性，「隨順其性」。

自我省思

1、您用什麼方法教育子女？

2、子女不聽教誨又該如何？

3、您瞭解孩子們的想法嗎？

觀念 40 成功的學習－進修之道

學習並非一時需要，而是畢生大事。人要成長必須透過進修，方能達成您的理想。因此，能「改變自己」的人，就有成功者的條件。

生：學什麼？

師：世界上最偉大的學問就是 - 大學之道，即是大人之學。小至修身、齊家，大至治國、平天下皆當瞭解。正如一幅對聯所言 -

「風聲雨聲讀書聲，聲聲動聽；家事國事天下事，事事關心。」

這便是讀書人的氣質與氣概，故生而為人，當要學習三大綱領：

應知「人生的意義」。

應悟「生命的本質」。

應解「生活的目的」。

生：跟誰學？

師：世間有二師，「名師」與「明師」，名師眾皆知，明師無人知。故要有智慧來判斷，才不至於誤人誤己。最安全穩當的方法就是 -

一、以真理為師 - 所謂依法不依人，吾愛吾師，尤愛真理。但真理在哪裡，故…

二、以自然為師 - 《道德經》雲：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」因我們不瞭解自然，故…

三、以聖人為師 - 聖人「仰觀於天，俯察於地，中通人事。」因人們不知誰是開悟見性的明師，故學者可以聖人為師。但聖人已不在，故…

四、以經典為師 - 經典是聖人所遺留下來的智慧結晶，因此，學者應當用心體會經中的含意。

生：如何學？

師：為學之道，先明「根本」，再知「次第」，後求「方法」，功夫「自得」，學習經典有八大步驟 -

一、讀經 - 小經日日讀一遍，大經可以分章念。

二、抄經 - 口到手到加心到，專心抄寫便入道。

三、背經 - 經文若能記心中，遇境才可起觀照。

四、解經 - 誦經不解有何益，迷時經轉悟轉經。

五、註經 - 前人解釋前人義，吾人眉批吾人得。

六、行經 - 爬山之徑依圖走，人生之旅按經行。

七、講經 - 知行合一悟經義，解行並進方開講。

八、無經 - 經典原是文字相，領悟大道還無虛。

生：學成後呢？

師：還是原來的您！

生：……

自我省思

1、您要學何經？

2、您跟什麼學？

3、您該如何學？

《卷三 走入生命的桃花源》

觀念 41 成功的認知－生命本質

人有三性 - 本性、人性、個性。本性「不變」、人性「善變」、個性「固執」。

生：何謂本性？為何不變？

師：「本來之性」。每個人生命的本質是一樣的，不因您的性別、種族、膚色而有所差別。所謂「人有南北，本性無別。」

生：何謂人性？為何善變？

師：「人之共性」。人類有其共同之弱點，如貪、瞋、癡等。故人性善變，常讓人捉摸不定，其弱點有

一、動之以「情」的弱點。

二、指之以「懼」的弱點。

三、誘之以「利」的弱點。

四、說之以「理」的弱點。

生：何謂個性？為何固執？

師：「個人特性」。每人都有其屬性，因個別的想法不同，故其表現的方式也就有所差異。且有主觀意識，所以大家皆有固執的一面。而不願意讓別人 -

一、來「改變」自己。

二、來「說服」自己。

三、來「影響」自己。

四、來「綁住」自己。

生：此三者有何關係？

師：如同水的三態。

一、固態 - 個性如「冰」，有棱有角，牢不易破。

二、氣態 - 人性如「雲」，飄浮不定，讓人不解。

三、液態 - 本性如「水」，不論冰雲，本質皆水。

所以要去「改變」您的個性，去「了解」世間的人性，去「恢復」我們清淨的本性啊！

自我省思

1、您的本來面目是什麼？

2、您的人性弱點在哪裡？

3、您的個性特徵是為何？

觀念 42 成功的障礙－源自心靈

心靈的深處，有三個障礙 - 「恐懼」、「憤怒」、「慾望」。這些使心靈沒有力量，讓生命不自在，生活不快樂！

生：恐懼來自那裡？

師：它來自對未來的無知，故起「恐懼」。

下列所有的情緒、行為皆由它產生：

生：憤怒出自何處？

師：覺得別人傷害到自己的身、心，故起「憤怒」。

下列所有的情緒、行為皆由它產生：

生：慾望如何產生？

師：為了要滿足自己，一切的感受，故起「慾望」。

下列所有的情緒、行為皆由它產生：

生：這三者又從何方來？

師：皆從對於「自我」的錯誤認知而生起啊！

生：如何降伏其心？

師：治標者 - 用「勇氣」對治恐懼！

用「仁愛」對治憤怒！

用「智慧」對治慾望！

治本者 - 破除「自我主觀」的意識！
破除「環境客觀」的現象！
破除「一切亦破」此念頭！

其心自伏，亦無心可伏，實際「了不可得」！

自 我 省 思

1、如何克服恐懼？

2、如何化解憤怒？

3、如何減少慾望？

觀念 43 成功的察覺－無來無去

「愛」者仁愛，「情」者情緒。人要自愛，方能愛人，推而愛物；不要情緒，情有好壞，有時傷己，有時傷人，有時傷物。

生：何謂愛？

師：「仁愛」就是愛人愛己。其愛可分大愛和小愛：

一、「小愛」就是自私的愛，它是「有條件」的愛，彼此相互牽制，互為牽絆，正如「愛情」等。

二、「大愛」就是無私的愛，它是「無條件」的愛，所謂無緣大慈，同體大悲，正如「助人」等。

生：何謂情？

師：「情緒」就是情感思緒。其情可分七類：

一、喜 - 成我所愛，心得歡喜。

二、怒 - 奪我所愛，心生怒氣。

三、哀 - 失我所愛，心感悲哀。

四、樂 - 得我所愛，心即快樂。

五、愛 - 對我所愛，心起貪愛。

六、惡 - 違我所愛，心有厭惡。

七、懼 - 傷我所愛，心畏恐懼。

生：何謂欲？

師：「慾望」即是滿足身心。其欲可分六項：

一、眼 - 眼根感官，滿足視覺。
二、耳 - 耳根感官，滿足聽覺。
三、鼻 - 鼻根感官，滿足嗅覺。
四、舌 - 舌根感官，滿足味覺。
五、身 - 身根感官，滿足觸覺。
六、意 - 意根感官，滿足知覺。

生：人皆有七情六欲，該如何處置？

師：「察覺慾望的來處，就不會受『誘惑』；
察覺情緒的去處，就不會起『干擾』。」

自我省思

1、應該如何培養大愛？
2、何種情緒最難克服？
3、何種慾望最難節制？

觀念 44 成功的管理－控制情緒

情緒並非真實，它只是一種感覺！隨著心情的起伏而改變。人之所以會有情緒，是因「認知」不同而產生了情緒。

生：何謂情緒？

師：心情的變化，謂之「情緒」。

生：怎樣證明是因認知不同而引起？

師:同樣的事情，每個人的看法、感受卻是不一樣。例如 - 清代有位才子，名叫蔣坦，其妻喜歡芭蕉，故為愛妻種植許多芭蕉。有一夜風雨瀟瀟，他聽了心情很不舒服，就於紙上寫道:「是誰多事種芭蕉，早也瀟瀟，晚也瀟瀟。」

隔天早上，其妻見到亦提筆對道：「是君心緒太無聊，種了芭蕉，又怨芭蕉。」

生：每個人都有情緒，那該怎麼辦呢？

師:要好好管理它！人可以適度「表達情緒」，但不要「發洩情緒」。例如 - 太太不喜歡先生太晚回來。當他回家時，妳該心平氣和的表達:「不喜歡他太

晚回來的原因。」讓他感受妳的關心；相反的，如果妳發洩情緒，對他有所

懷疑，而產生爭吵。那不但沒有解決問題，甚至會引起婚姻破裂！

一個有智慧之人，是在「解決問題」；而非在「製造問題」。有位金代禪師

，生平除了講經弘法之外，閒暇之餘最愛種蘭花。有一天外出雲遊，交代：

「要好好照顧蘭花。」有一次弟子在澆花時，不小心把蘭花打翻了！花瓣飄

落滿地。弟子們！心中無比惶恐，深怕師父責備！直到禪師回寺。他知此事

之後，不但沒有懲罰他們，還安慰說:「我種蘭花的目的，一來是供佛用的

、再來還可美化環境，不是種來『生氣』呀！大家下次謹慎點就好了。」

生：會處理情緒真的很重要啊！

師:沒錯！正如孔明一人，單槍匹馬，至吳國處，舌戰群雄，處之泰然；周瑜貴為一國的大將軍，竟然沉不住氣，被孔明激怒吐血而亡！所以，自古以來，

有所成就之人，其情緒皆是相當穩定！

自　　我　　省　　思

1、為何情緒不是真實？

2、您了解情緒變化嗎？

3、您當如何控制情緒？

觀念 45 成功的充實－不再空虛

人常感覺到孤獨、寂寞、無助、甚至無奈，這些皆由心中的「空虛」在作祟。

生：如何化解孤獨？

師：改變自我的認知。莫一直停留在孤獨感之中，將此感覺轉成享受「寧靜」。

生：如何消除寂寞？

師：「去做」有意義的事、「去看」有智慧的書、「去規劃」您的目標、「去完成」您的理想。

生：如何不再無助？

師：不要有依賴的想法，其實您自己可以完成許多的事。所謂「自助人助，不再無助。」

生：如何不會無奈？

師：對人生不了解，所以「無奈」。事出必有因，若能了解原因，一切皆是自作自受。未來雖然充滿變數，但您卻可以掌握每個「當下」，清楚自己在做什麼，將往何處走。

生：人為何會空虛？

師：因為人遺失了「自己的心」！

有位阿婆，年已七十，一生皆從事養鴨工作。一天，她發現一隻鴨子遺失了，便趕緊去找尋，終於找到了。之後，她便放聲大哭，路人很好奇的問：「鴨子已經找回來了，為何您還在哭？」阿婆答：「我這輩子以來，身外之物如果丟掉，就會馬上去把它找回來，但是自己的心已遺失，卻從來不知道要找回來？因此而難過。」您找到了嗎？

自我省思

1、您為何會空虛？

2、您又如何化解？

3、人生如何充實？

觀念 46 成功的價－自己創造

文章生命即是「自己」，價值便是「創造」。您自己到底值多少，要看您如何打造。是重於泰山，還是輕於鴻毛，由己決定。

生：我值多少？

師：您一個月賺多少？

生：三萬元。

師：那您一個月值三萬元。

生：怎能這樣算！

師：您的領帶買多少錢？在那裡買？

生：參百元，在夜市買。

師：如將此領帶，放置百貨公司的專櫃。依您看，至少可以賣多少錢？

生：起碼也有壹千伍佰元以上。

師：那就對了！

物品本來是一樣的，全由「商人」之擺設和包裝，來提高它的「行情」；人

的本質也是如此，全由「自己」之努力和塑造，來創造它的「價值」。

生：老師您值多少？

師：您說呢？

生：無價之寶。

師：您太狗腿了！

自我省思

1、您值多少價啊？

2、以什麼來評估？

3、您真有實力嗎？

觀念 47 成功的推手－心懷感恩

感恩「老天」，雨降甘霖；感恩「大地」，長養萬物；感恩「國家」，培育成才；感恩「父母」，養育之情；感恩「師長」，諄諄教誨；感恩「大眾」，互相砥礪，感恩「一切」……

生：為何要感謝一切？

師：人不可離群而索居，即使獨自一人，也要靠萬物方能賴以維生。猶如陳之藩先生所言：「要感謝的人太多，不如謝天。」人之所以成功，亦非單靠自己而可成就，需要眾人相扶持，方可成大事、立大功！正如：

一、眾星拱月 - 如果您是「月亮」，眾人便是「星星」。月亮須有眾星的襯托；紅花須有綠葉的搭配。如果沒有這些，明月就會顯得孤單，紅花就會顯得突兀。

二、水漲船高 - 如果您是「大船」，眾人便是「海水」。大船須有潮水的推升；大山須有細石的堆積。假設沒有這些，大船就會漸漸下沉，大山就會慢慢滑落。

萬物皆是互動，如「日月相推，而生一日；寒暑交替，而成一年。」人之相處，亦復如是。

生：推動人們成功，最大的功臣是誰？

師：是您那顆「感恩的心」！

自我省思

1、您都怎樣孝順父母？

2、誰是您尊敬的老師？

3、天地給您何種啟示？

觀念 48 成功的思－三省吾身

流下「懺悔」的眼淚，顆顆如珍珠；流下「悔恨」的眼淚，粒粒皆毒藥。

生：何謂懺悔？

師：反省以往過失，名為「懺」；堅決未來不犯，名為「悔」。徹底改過向善，名「懺悔」。

生：人該如何反省自己？

師：曾子曰：「吾日三省吾身，為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」早晨起床，當「感恩」一切；晚上睡前，當「反省」己身。

一、反省今日，「做事」是否盡忠職守？如有摸魚、抱怨、批評等，今日您就對事「不忠」，當懺悔！

二、反省今日，「做人」是否言而無信？如有不實、欺騙、藉口等，今日您就對人「不信」，當懺悔！

三、反省今日，「學習」是否用心複習？如有怠惰、散漫、偷懶等，今日您就對己「不實」，當懺悔！

台積電的董事長張忠謀先生，其父深知此理，故取曾子之語，「為人謀而不忠乎」？命名「忠謀」來告誡其子，故有今日「半導體之父」的美名！

自我省思

1、懺悔的功能有哪些？

2、您都怎樣反省自己？

3、人為何犯同樣的錯？

觀念 49 成功的修身－格物致知

革除物慾，恢復良知便是 - 「格物致知」；觀念清楚，思想正確即是 - 「誠意正心」。

生：人皆有慾望，如何去除？

師：慾望不是用去除而是要「看清」。正如，落葉並非一日可除，慾望不是一時可斷。唯有看清慾望的本質，才不致被迷惑。

「不了解它，會把慾望當成真實，故起『貪著』！

如明白它，知道慾望即是虛幻，故會『遠離』！

清楚一切，遠離慾望的誘惑力，便是『覺悟』！」

生：清楚與正確如何分辨？

師：清楚即是不迷惑，正確即是不偏差。即是：

「覺而不迷，正而不邪，淨而不染。」

自我省思

1、修身養性有何次第？

2、慾望的本質是什麼？

3、如何能達到覺正淨？

觀念 50 成功的修行－洗滌自心

「身髒」知道要洗澡，「物亂」知道要排好，「心煩」不知如何好？

生：心是無形怎會煩？

師：既是無形那有煩！

生：雖是無形煩依舊？

師：煩歸無形自然除！

生：為何要勤修戒、定、慧？

師：「勤」者念念清楚，「修」者由迷入悟，因無明，故「勤修」。

一、「戒」從表面來說，便是「諸惡莫作」；由根本來談，即是「心地無

非」。

二、「慧」從表面來說，便是「眾善奉行」；由根本來談，即是「心地無癡」。

三、「定」從表面來說，便是「自淨其意」；由根本來談，即是「心地無亂」。

生：為何要息滅貪、瞋、痴？

師：「息」者屏息諸緣，「滅」者勿生一念，因煩惱，故「息滅」。

一、「貪」即貪愛，順境而起貪，心想欲取。

二、「瞋」即憎恨，逆境而起瞋，心厭捨去。

三、「痴」即無明，不知而起痴，心起顛倒。

自我省思

1、心在哪裡？

2、怎麼找尋？

3、如何洗心？

觀念 51 成功的修道－清心寡欲

人需要的不多，想要的太多。太多便是「貪欲」，不要卻是「愚癡」，恰到好處才是「學問」。

生：何謂「為學日益，為道日損？」

師：為學的方法，在於日日「增長所知」；為道的工夫，在於天天「減少貪欲」。讀書的目的，是使人「明理」。理明之後，氣質自然會改變，人格也就健全。並非為名利而讀，為文憑而念！

生：人若是沒有慾望，怎能進步？

師：什麼是進步？

生：比以前更好。

師：什麼是更好？

生：生活過的更快樂。

師：什麼是快樂。

生：內心無憂無慮。

師：什麼是無罣礙？

生：內心清靜。

師：怎樣才能清靜？

生：慾望減少，清靜現前。啊，我知道了！

師：人若反推，就能得到真正的答案。所以說，損之又損，至於無為，以達到「人能常清靜，天地悉皆歸。」的境界！

自我省思

1、您到底要什麼？

2、為道如何日損？

3、如何才是進步？

觀念 52 成功的觀照－了解自己

能了解自己的人，就是「覺悟的人」！不明白的人，依舊在迷惑當中！

生：何謂悟？

師：明白自己的心，就是「悟」！

生：怎樣才能知道？

師：凡事皆透過觀察和實證，必可得到您要的答案！例如 - 要了解植物，須知道

它的組成有三大部份「根」、「莖」、「葉」。

生：如何觀察？

師：所謂觀察並非局限在用眼睛看，而是用身體的感官去看一看、聽一聽、聞一

聞、嚐一嘗、摸一摸、想一想，所得到的結果，都可謂之「觀察」。且觀察

要有 - 「客觀」的態度、「主動」的精神、「細心」的察覺、「耐心」的等

待。透過這些過程，以及自己實地參與便是「實證」，並非憑空想像，因

為

真理是可以「印證」的！

生：那如何應用在觀察自己的身上？

師：要了解自己，應知組成的三大部份 - 「身」、「心」、「靈」。

一、去觀察身體的變化及了解其作用，您就不會「執著它」。

二、去觀察心理的感受及清楚其起伏，您就不會「妄想它」。

三、去觀察心靈的本質及證悟其空性，您就不會「迷失它」。

自我省思

1、您有了解自己嗎？

2、體會出身心靈嗎？

3、該如何觀察自己？

觀念 53 成功的智慧－看清真相

有智慧的人，學會「放下」；有執著的人，學會「擁有」。放下需要學習，執著卻是與生俱來！

生：如何放下？

師：「看破」才能放下！所謂看破，不是消極的人生態度，而是積極的人生觀。

一、何謂「看」 - 就是看清楚，宇宙、人生的真相。□ 了解自己的方法 - 可依《心經》所言：「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空。」五蘊即是身心，清楚的了解自己，便可度一切苦厄。□ 認識環境的方法 - 可依《金剛經》所言：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」一切的現象，不論人、事、時、地、物皆「因緣聚散」，故諸行無常，虛妄不實，剎那生滅，應如實觀照，念念分明。就能了解宇宙、人生的真相。

二、何謂「破」 - 破一切煩惱、執著。所有的煩惱，皆因執著有個主觀的自己和客觀的環境所引起！如能看清事實的真相，即可看破，而自然的放下。

自我省思

1、您最放不下的是？

2、您為什麼放不下？
3、放下了又會如何？

觀念 54 成功的心境－活在當下

「我思故我在」，難道不思，我就不在嗎？人唯有活在「當下」才是真真實的，離開此刻，一切盡是虛幻不實。

生：為何當下是真，一切盡妄？
師：《金剛經》云：
「過去」心不可得－過去已經消失，故不可以得到。
「現在」心不可得－現在已是生滅，故不可以得到。
「未來」心不可得－未來還沒發生，故不可以得到。
「三心」皆不可得－三時只是名詞，故不可以得到。
當下並非「現在」，它不是時間的概念，而是破除一切時空的意境。
生：為何當下是破除時空？
師：譬如：
人有「一世」，就有過去、現在、未來的概念。
人有「三世」，就有前世、今生、來世的概念。
人有「累世」，就無過去、現在、未來的概念。
一世就是一「直線」，累世便是這線無限的延伸，最後成為「圓形」。
師：此圓圈，那一點是起點？
生：每一點皆是「起點」。
師：那一點是終點？
生：每一點盡是「終點」。
師：這不就對了嗎？常人以為有起、終二點，其實二點根本就是同一點。故無，
過去、現在、未來，三心皆不可得，此破「時間」的概念！
生：那空間的概念呢？
師：天有四季，「春、夏、秋、冬」；地有四方，「東、南、西、北」。這些名

詞，皆是人們命名而訂立的。

師：東方在哪裡？

生：日出之方向！

師：地球東方的星球，以它來看地球的東方，是它的何方？

生：應該是西方！

師：那不就對了嗎？常人以為有東、西二方，其實二方本是同一方。十法界，東

南西北、四維上下，本是一真法界，此破「空間」的概念！

生：時空皆破，此人是否就能安然自在？

師：還未達到！時空就是「宇宙」，萬物便在其中，人是萬物之一，所以，最後

還要破「我的」概念。

生：怎樣破我執？

師：融入萬物，回歸自然。譬如：

「一個石頭，丟入大海，石頭是石頭，大海是大海；

一顆水珠，滴入大海，水融入大海，水就是大海。」

「我執」如石頭，舍大用小是愚癡；「破執」如水珠，舍小用大是智慧。能

如此！才是活在當下。

自　我　省　思

1、要怎樣活在當下？

2、時空的定義為何？

3、為何三心不可得？

觀念 55 成功的發現－明白真理

人為是「發明」，自然是「發現」。一切覺者是「發現真理」，而並非發明或是創造真理。

生：什麼是發現真理？

師：就是了解宇宙人生的真相！宇宙即是「環境」，人生便是「自己」，所以

人應「認識環境，了解自己。」

生：如何了解其真相？

師：透過觀察一切現象，知道萬物都是短暫，並且剎那生滅，皆是變化無常，不能永久保存，故知萬法虛幻不實，宜明「知幻即離，離幻即覺，當處出生，隨處滅盡。」的道理。

生：當從何處觀察起？

師：先從自己觀起，後觀一切外境。每人皆有身與心，觀身知「無常」，觀心覺「生滅」，既察生滅，便知無常，既是無常，何需執我，既破我執，那來有受，既是無受，那有苦樂，若離苦樂，便得清淨。

生：又如何觀察外境？

師：海水有漲有退，但海水依舊是海水；太陽有起有落，但太陽依然是太陽。一切現象表面是變化，看似有生有滅，可是，其本來面目卻是永恆不變，而是不生不滅。「所觀」的境及「能觀」的心，皆是不可得、不可求、不可執。

若能如此，則心無罣礙，究竟解脫。

自我省思

1、您的想法認為什麼是真理？

2、您對宇宙、人生有何定義？

3、要如何觀察自己和環境呢？

觀念 56 成功的身心－自然現象

心情可以「調整」，身體可以「調養」。心情不好，出去走走；身體不好，走到哪裡？

生：人若生病，真的很苦！

師：話雖不錯，但心不要被它折磨，真正苦的是心，而非身。

生：我不懂？

師：您當了解 - 是身在痛、心在苦，名為痛苦。身是「生理」，心是「心理」；

物質和精神產生痛苦的感受。如果知道此理，心就不會被身所影響！

生：身體病了，可以不管它嗎？

師：不是這個意思。有病當然要看醫生，看完以後，就不要再擔心病什麼時候會好、或者會不會好、甚至死亡！

生：該用何種心態來面對？

師：「把身體交給醫生，把心留給自己。」做該做的事，盡該盡的責任，接下來就順應自然。

生：那，死了怎麼辦？

師：死了就死了，還能怎麼辦！您有見過花開而不凋謝的嗎？

生：沒有！

師：您有見過海水潮起而不潮落的嗎？

生：沒有！

師：既然是這樣！您還在擔心什麼、折磨什麼？其實真正能使人受苦的是 - 心。

所以，「身病好醫，心病難治。」

自我省思

1、生病時，您擔心什麼？

2、要怎樣才不致常生病？

3、人應該如何面對死亡？

觀念 57 成功的解脫－離苦得樂

一切的現象，皆是「有生有滅」；現象的本體，才是「不生不滅」。若知無常即是常，當下解脫，離苦得樂。

生：苦從何來？

師：苦從身心而來。身體會造成生理的生、老、病、死；內心會產生心理的憂、悲、苦、惱。身心的感覺，引起苦的折磨！

生：難道所有的感受皆苦嗎？

師：「痛苦」的本身就是苦，當「快樂」消失亦是苦，「不苦不樂」也是苦，沒有體悟自性，看清真相，一切盡是苦，唯有自悟、自行、自證，方能「離苦得樂」。

生：如何離苦得樂？

師：「知道苦的『事實』- 您當看清！造成苦的『原因』- 您應了解！去除苦的『障礙』- 您要決心！找滅苦的『方法』- 您須行動！」

生：若還有苦呢？

師：告訴當事者，世間一切時時皆在變化，包括您現在的苦，也會改變。

一、「時間」會治療您的痛苦。

二、「空間」會改變您的想法。

三、「人事」會取代您的記憶。

四、「一切」會轉換您的無知。

自我省思

1、何痛何苦？

2、苦從何來？

2、如何離苦？

觀念 58 成功的本源－清淨自性

六祖惠能大師云：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」

生：自性為何本來清淨？

師：因為祂「不生不滅」、「不垢不淨」、「不增不減」。

生：為何不生不滅？

師：您未生之前在哪裡？離開世間到哪裡？

生：不知道。

師：未生之前就有您，滅亡之後還是您。您不因生而有，也不因滅而無，有生有滅只是身體，不生不滅才是生命。

生：為何不垢不淨？

師：「有物」有垢淨。未染之前為淨，已染之後為垢，故有垢有淨。如身心，身是有形，心中有物。

「無物」無垢淨。既是無物，那有染與不染，既無此問題，那有垢淨。如自性無形，離開垢淨的相對，那是不垢不淨。

生：為何不增不減？

師：「智者」之人，並非增其智，而是愚癡少一點！

「愚者」之人，並非減其智，而是愚癡多一點！

自性就像太陽，無明好比烏雲。是烏雲遮蔽太陽，才有明有暗、有智有愚。

故「在聖不增，在凡不減。」即是不增不減。

自我省思

1、自性為何本來清淨？

2、請您舉例不生不滅？

3、生活如何不增不減？

觀念 59 成功的突破－妄想執著

心本清淨，因「妄想」而起煩惱；心無罣礙，因「執著」而起痛苦。若無妄想、執著，本無一物，何染塵埃。

生：但用何心？

師：用「清淨心」來走過一生！

生：清淨談何容易？

師：人的想法，太複雜、太困難、太主觀，所以認為不容易，因此清淨心，就變為「煩惱心」。

生：太複雜會如何？

師：「复」者重複、「雜」者不精。漫無目標的人，才會做重複且無意義的事；

不精專的人才會樣樣想做，事事不通。複雜使人心亂如麻，毫無方向！

生：太困難會怎樣？

師：「困」者被限、「難」者不進。人被自己的想法所困，故艱難不得前進，最後被逼放棄，承擔失敗，而終日沮喪不安！

生：太主觀會哪些？

師：「主」者自己、「觀」者觀念。用自己的觀念，只能看到一點，不能窺見全貌，所以評估容易出錯，判斷容易有誤！只要將：「複雜變為簡單，困難轉為容易，主觀改為客觀。」一切就清淨了！

自我省思

1、究竟您為何常起煩惱？

2、您常會復雜、主觀嗎？

3、是否常說「太困難」？

觀念 60 成功的覺者－明心見性

自己過的快樂，生活過的自在，又何必要學佛呢？因為「不了解佛」，人生就無快樂，生活就不自在！

生：老師為何這麼主觀？

師：並非我主觀，而是人不知佛義！什麼是佛？

生：佛指的是-釋迦牟尼。

師：太狹礙！再解釋大些。
生：佛指的是-覺悟的聖者。
師：太粗糙！再解釋細些。
生：佛指的是-了解宇宙人生的覺者。
師：太空洞！再解釋明些。
生：佛指的是-自覺、覺他、覺行圓滿的智者。
師：這些解釋跟您何干？
生：…　…　…
師：佛就是-您自己！明白生命的本質，就是覺悟之人。

一、所謂「明心」即是-「識自本心」，認識自己本來的心。是心讓您過的自在、快樂、煩惱、痛苦、皆由祂決定。您可以成聖成凡、成智成愚，都是心的作用。

二、所謂「見性」即是-「見自本性」，體證自己本來的佛性，因性是佛，故曰：「見性成佛」。了解自己，就能體悟佛性。佛者清淨、自在、解脫也。

心者生命之「作用」，性者生命之「本體」，了解體用，便知一切，名為「明心見性」。

自　我　省　思

1、佛字它是什麼意思？
2、學佛的意義在哪裡？
3、何謂「明心見性」？

《跋》

人生最重莫過於—正確的觀念。故六祖惠能說：「前念迷即凡夫，後念悟即佛。」同理「前念迷則失敗，後念悟則成功。」若您想要此生過得幸福、快樂、自在，就當先建立正見，而後身體力行，故申公曰：「為治者不在多語，顧力行何如耳。」

幸福來自您心中

您幸福嗎？如果一路走來都是順境，您當然會覺得幸福。相反的，大部分皆是逆境，您總會認為是不幸。但幸與不幸，真是如此嗎？

有一位自稱：幸福的女人。逢人就說：「她是這世上最幸福的人！」為何她如此說呢？因為，她從小就受到父母百般寵愛，讀書時學業總是名列前茅，畢業後工作相當的順利，又與相愛的人結婚，伉儷兩人鶼鰈情深，為眾人所稱羨，過了幾年，生下二個乖巧的孩子。您說！又有多少人能像她這樣呢？

直到五十歲那一年，深愛她的老公因為車禍往生，孩子長大成年，也成家立業，對她不再孝順、關心了。由於一連串的衝擊，她的身體日益憔悴，內心悲痛萬分，於是在五十五歲的生日那天，選擇了結束自己的生命！

為何一個幸福的女人，會走上絕路呢？答案是，幸福並非建立於外在，而是在您的內心。小時候父母疼她，所以覺得幸福，但雙親離開後呢？上學時功課成績優異，萬一有人比她更強呢？工作並非可以一直順利如意，而無挫折，如果到處阻礙又該如何呢？結婚是好、是壞無人知道，如果對方不懂得珍惜而折磨人，那時又是怎麼辦？縱然彼此相愛，時間到了也要分離，此時愛的越深，便痛的越深。

我們並非否認別人帶給自身的快樂，而是認清一切盡是無常的變化；同理，當別人帶給我們痛苦時，亦是無常變化，此事不能永遠存在。所以，不因他人對我們好，而覺得幸福；也不因他人對我們的壞，而覺得不幸。別人的好壞，他們自己承擔；我們的幸福，可以自己把握！

因此，當我們把幸福建立在別人，或是其他事物上時，那是「假幸福」，而非真幸福。為何呢？當對象消失時，您的幸福也就失去，且莫大的痛苦隨即而至。所以，真正的幸福，是在您心底里！別人搶不走，也帶不走。

煩惱皆是由己造

人習慣煩惱，要大家不煩惱，實在困難。難道要這樣過一輩子嗎？我們沒有辦法解決這個問題嗎？有果必有因，有疑必有解。

煩惱是人類所創造出來的，有時真、有時假。何真？當它發生時；何假？它並不一定會發生。根據一份調查報告，人類的煩惱有百分之九十是不會發生，而是我們所想像出來的。人應看清煩惱，而不是終身被它所困。

首先，不要製造煩惱的因。自己(身、口、意)不去犯錯，就不會惹來煩惱的果，俗話說：「白天不做虧心事，半夜不怕鬼敲門。」

再來，若是擔心它會發生(如死亡、分離...)，對此事的罣礙是沒有意義呀！因為，這些事情是正常的現象，如同有人在擔心太陽會出來一樣的可笑。所以，自己要分辨清楚，那些是必然會發生的(只是時間的早晚而已)，那些是不一定會發生的(如發生墜機、得到癌症.....)。若能明白此道理，您的煩惱就可以減少一大半了。

三者，對已產生的事情。我們應勇敢面對，虛心檢討，反躬自省，而不指責任何人；縱然是因為別人的關係所引起，還是要追究自己沒有智慧。此時，煩惱就會消失，希望便會重新燃起。

最後，煩惱還未來臨時，您是無須煩惱的。譬如，有位中年病患還有一年的壽命，難道他要天天憂心死亡嗎？日日在意死後老婆改嫁嗎？孩子沒有人照

顧嗎？往生後沒人祭拜嗎？其實，他可善盡生命的每一天，去享受這三百六十五天的美好時光。

人類最大的恐懼，就是自己創造出煩惱。《金剛經》說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」煩惱還沒來，我們就在擔心、害怕、不安，憂慮它的降臨，這樣的人生有幸福可言嗎？這樣的生活有品質可說嗎？不是請您不煩惱，而是要看清它。如此就可以漸漸減少煩惱，以至於不再有煩惱！

一切成就從易起

人非不努力，只是覺得成功太遙遠；人非不上進，只是覺得成就太困難；人非不修行，只是覺得佛法太高深。有此錯誤的知見，不但障礙了自己，也常影響到他人。

老子說：「圖難於其易，為大於其細。」是說要解決難事，可從容易處著手；要成就大事，必從細小處做起。假如只想到結果，您可能會沒有信心；如果知道其由來，那麼困難之事，就不是難事。

因此說：「合抱之木，生於毫末；九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」今之大樹，生於發芽的毫末，以此說明「大自小來」的道理。九層高台，基於筐筐泥土的累積，以此闡述「高從低來」的根據。千里之行，開始於一步一步的走來，以此證明「遠就近來」的事實。

依學問來說，要背一部《成語字典》是難事，但天天只背一句，便是易事；要背《唐詩三百首》是難事，但日日只背一首，便是易事。只要如此去做，過了幾年，要成為一位有學之士，並不困難。

就工作來論，事業要成功是難事，但只要按部就班去學習成功的條件，如基層員工，中堅幹部，高階主管，領導管理，投資經營等，便是易事；只要虛心學習，腳踏實地，過了十年，要變為成功的人士，並不困難。

從修行來看，證悟成佛是難事，但一句一句的念佛，便是易事；只要願意諸惡莫作，眾善奉行，遠離一切攀緣，時時老實念佛，總有一天，會達到一心不亂，而開悟見性。所以說：「念佛是因，成佛是果。」

我們若深知之理，而不去力行，亦是枉然。只要從簡單處去行，從近處去做，那麼天下就無困難的事；但不可輕忽一切，雖然前方美麗燦爛，但近處確有種種的陷阱，稍一失神，將功敗垂成，故老子最後告誡：「民之從事，常於幾成而敗之；慎終如始，則無敗事。」所以凡事當慎始慎終，始終如一，才會有所善終。

有無得失盡無礙

世間的事，並無法樣樣如我們所願，因此要看清它的道理。常人一生都在「有」「無」打轉，有也苦，無也苦，有無得失都痛苦。實不知“無中生有，從有自無”，有無盡是無常不實的真理。世人為何在有無之間打轉，總是陷入其中而不自覺。

無子女的人，求菩薩賜給兒女；若子女不肖，則悔不當初。無結婚的人，希望有個依靠；若遇人不淑，則後悔莫及。無事業的人，想要有所成就；若不如預期，則鬱鬱寡歡。無房產的人，渴望擁有屬於自己的地方；若繳不出貸款，則遭銀行拍賣。無名利的人，莫不汲汲營營於追求；當有權有勢之時，則感到失去自由和快樂。

凡夫處在有、無兩難，智者乃兩相無礙。有也好，無也沒關係，一切隨緣盡分；不取有，不捨無，有、無是緣起生滅的現象，故我們當以中道的智慧觀，來察覺這世間的變化，而非迷失於其中。若能明白此理，則能隨緣而安，隨順自在，心無罣礙。

因此，我們應於當下安住其心，明白因緣、條件，隨己之力，各盡其分。富貴安於富貴，貧賤安於貧賤；有安於有，無安於無。安心者有道，不安者無道，安於無所住，住於無所得，自然生其清淨之心，故「有」「無」皆無礙。

愚者不才，望有緣閱讀此書者，能相互共勉；也期盼人人皆有正知正見，將此觀念讓更多的人來分享喜樂！

二○○七丁亥年元旦達觀跋

迴 向 偈

願以此功德 普及於一切 我等與眾生 皆共成佛道

中華禪心學會

一、會 訓：悲、願、智、行。

二、理 念：自覺覺他，正法永傳。

三、禪 風：將經典應用於人生，將修行落實於生活。

四、修 學：教學般若，禪習曹溪。

五、次 第：正見、正行、正覺、正度。

六、會 規：

01 聞道之時當觀心，恭敬求法禮三寶。
02 學習之時當觀心，依教奉行常悅樂。
03 言說之時當觀心，莫論人非思己過。
04 行為之時當觀心，語默動靜體安然。
05 待人之時當觀心，心存厚道利群生。
06 處事之時當觀心，不求回報甘願行。
07 溝通之時當觀心，彼此尊重達共識。
08 情緒之時當觀心，非是正見隨它去。
09 獨自之時當觀心，至誠無欺戒慎懼。
10 相處之時當觀心，以和為貴互體諒。
11 坐禪之時當觀心，萬緣放下好用功。
12 平常之時當觀心，保持正念不妄執。

《 一念之間 》

作者：釋達觀　出版：中華禪心學會

※ 法寶珍貴 敬請流通 ※

戶名：社團法人中華禪心學會
銀行：台灣土地銀行澎湖分行（代碼 0407）
帳號：０４０００１１１１５６８

索書請洽：禪心學苑　　電話：049-2392295
地址：南投縣草屯鎮太平路一段 307 號 7 樓之 4
網址：http://zensoul.org/