

人生智慧 講記

明理安心・智慧生活

釋達觀 講述

禪心學苑

禪

目 錄

人生智慧講記- 01.....	1
人生智慧講記 -02.....	7
人生智慧講記 -03.....	12
人生智慧講記 -04.....	18
人生智慧講記 -05.....	22
人生智慧講記 -06.....	25

人生智慧講記- 01



前言

第一章 人生課題

第二章 正確觀念

第三章 了解人性

第四章 解決問題

第五章 從心做起

前言

001 / 所謂生命，就是（自己），其價值是（無價的）。每個人對生命的選擇卻有

所不同：愛惜生命，是（人之常情）；犧牲生命，是（捨己為人）；浪費生

命，是（糟蹋自己）；隨意輕生，（不懂生命）。如何讓您的生命有價

值，

那就看您的（創造）。

002 / 生活即是（生命的活動），其範圍包含（時間）、（空間）及與人互動的關

係。從（時間）上來探討，人是否常活在快樂當中？由（空間）上來分析，

又有多少人可以隨遇而安？接下來就是（與人互動）的關係，哪幾個人可以自在的和人相處？所以生活目的，就是要（活的快樂）。

003 / 人生就是（人的一生活），此生能否有意義，端看（自己的表現）。

有人默默

無聞，有人轟轟烈烈；有人遺臭萬年，有人萬古流芳；有人想要平凡，有人追尋非凡；有人隨波逐流，有人鑠而不捨……那麼您要哪一種呢？（有意義的人生）。

004 / 每個人都可以唱自己的歌，走自己的路，最重要的是：知道自己（要什麼），

正在（做什麼）及如何修正。

005 / 所謂要什麼，是指自己（想過的人生）。在為釐清之前，人只是懵懂得過，

直到真正想清楚為止。

006 / 要思考人生的走向，可由幾點來思索：

一、想要成為（什麼人物）。

二、想過什麼樣的（生活）。

三、自己的 (興趣) 到底在哪裡。

四、朝著自己的 (使命) 去做。

007 / 人生定位之後，應朝此方向去 (學習)。學習的項目有哪些呢？

一、 (專業的科目)

二、 (應有的技能)

三、 (人際的相處)

四、 (辦事的能力)

五、 (情緒的管理)

六、 (健全的身心)

008 / 於專業上，要 (系統性的學習)；於技能上，要 (不斷的練習)；
於人際上，

要 (了解人性)；於做事上，要分 (輕重緩急)；於情緒上，要懂 (適度
的

紓解)；於身心上，要能 (動靜協調)。

009 / 在專業面：用功一年是 (摸索)，三年是 (入門)，五年是 (專
門)，七年是

(專業)，十年是 (專家)。

010 / 在技能面：要由生疏至 (熟練)，由會做至 (明白)，由製造至
(研發)。

011 / 在人際面：要瞭解人的 (思想)、 (觀念)、 (動機)、 (行
為)、 (言語) 等。

思想決定一個人的 (人生)，觀念決定一個人的 (看法)，動機決定一個

人

的（做事），行為決定一個人的（態度），言語決定一個人的（表現）。

012 / 在做事面：做事要有事前的（計劃），事中的（修正），事後的（檢討）。做

（對事），比做好事來得重要！當發現判斷有誤，應立刻停止，承認自己的

錯誤，不可一再拖延，造成不堪收拾的後果。做事要懂（取捨），才能全力

以赴；要知（先後），方能按部就班。不但要把事情完成，更應將它（做好），

並立即回報於主事者。

013 / 在情緒面：每個人都有情緒，但不要去影響別人。情緒來至（外境的影響）、

（生理的因素）及（內心的想法）。當一個人有情緒的時候，應馬上處理，

而不是壓抑；處理情緒的方法可分二種，一種是治標，如（出外走走）、（聽

聽音樂）、（與人談談）、（做做運動）、（泡個熱澡）、（泡個好茶）等。另一

種是治本，首先察覺情緒的由來，表面上是由（事件），所造成的情緒；但

實際上，是自己的（想法）所引起情緒。所以解決情緒的根本辦法是，（改

變想法），而非處理情緒。

014 / 在身心面：身體要（健康），精神要（飽滿），心靈要（寧靜）。
健康的身體，

來至於（適度的運動）、（正常的作息）、（適當的飲食）。飽滿的精神，發至

於（健康的身體）（明確的目標）、（意志的集中）、（一切的善念）。
寧靜的

心靈，源至於（內在無私）、（外在無爭）、（處世無為）、（一切無我）。

015 / 內在無私，才會（想到全體）；外在無爭，才會（和平相處）；處世無為，

才會（順其自然）；一切無我，才會（身心自在）。

016 / 如何做到內在無私？（多替大家想）、（多服務大眾）、（功勞給全體）、（有過自承擔）。

017 / 如何做到外在無爭？（不與人計較多少）、（不與人爭辯對錯）、（不與人比較高底）。

018 / 如何做到處世無為？（一切用心）、（一切隨緣）、（一切無礙）。

所謂無為就是（自然）的意思。做事要自然才會（快樂），做人要自然才會（自在）。

019 / 人本來自自然，卻忘了自然。如何讓我們恢復自然呢？問自己的內心，此事

是否（心甘情願），毫無勉強，更無做作，（無所預期），（無所回報），（無所罣礙）而是發自內心主動去做的呢？

020 / 處世如何用心？凡事要面對，且要盡心；切勿對事生起（困難）的看法，對己

生起（不可能）的想法。困難是來至於（不懂），懂了就簡單；不可能是來至

於（信心），有了信心就容易。不懂，（去學）、（去問）就會；沒有信心，

（去培養）、（去建立）就有。

人生智慧講記 -02



第一章 人生課題

◎人生三要素

一、所謂生命，就是（自己），其價值是（無價的）。每個人對生命的選擇卻有所不同：愛惜生命，是（人之常情）；犧牲生命，是（捨己為人）；浪費生命，是（糟蹋自己）；隨意輕生，（不懂生命）。如何讓您的生命有價值，那就看您的（創造）。

二、生活即是（生命的活動），其範圍包含（時間）、（空間）及與人互動的關係。從（時間）上來探討，人是否常活在快樂當中？由（空間）上來分析，又有多少人可以隨遇而安？接下來就是（與人互動）的關係，哪幾個人可以自在的和人相處？所以生活目的，就是要（活的快樂）。

三、人生就是（人的一生活），此生能否有意義，端看（自己的表現）。有人默默無聞，有人轟轟烈烈；有人遺臭萬年，有人萬古流芳；有人想要平凡，有人追尋非凡；有人隨波逐流，有人契而不捨……那麼您要哪一種呢？（有意義的人生）。

◎人生的走向

一、每個人都可以唱自己的歌，走自己的路，最重要的是：知道自己（要什麼），正在（做什麼）及如何修正。所謂要什麼，是指自己（想過的人生）。在為釐清之前，人只是懵懂的過，直到真正想清楚為止。

二、要思考人生的走向，可由幾點來思索：1、想要成為（什麼人物）。2、想過什麼樣的（生活）。3、自己的（興趣）到底在哪裡。4、朝著自己的（使命）去做。

◎學習六大項

人生定位之後，應朝此方向去（學習）。學習的項目有哪些呢？

- 一、（專業的科目）
- 二、（應有的技能）
- 三、（人際的相處）
- 四、（辦事的能力）
- 五、（情緒的管理）
- 六、（健全的身心）

一、於專業上：要（系統性的學習）；於技能上，要（不斷的練習）；於人際上，要（了解人性）；於做事上，要分（輕重緩急）；於情緒上，要懂（適度的紓解）；於身心上，要能（動靜協調）。在專業面：用功一年是（摸索），三年是（入門），五年是（專門），七年（專業），十年是（專家）。

二、在技能面：要由生疏至（熟練），由會做至（明白），由製造至（研發）。

三、在人際面：要瞭解人的（思想）、（觀念）、（動機）、（行為）、（言語）等。思想決定一個人的（人生），觀念決定一個人的（看法），動機決定

一個人的（做事），行為決定一個人的（態度），言語決定一個人的（表現）。

四、在做事面：做事要有事前的（計劃），事中的（修正），事後的（檢討）。做（對事），比做好事來得重要！當發現判斷有誤，應立刻停止，承認自己的錯誤，不可一再拖延，造成不堪收拾的後果。做事要懂（取捨），才能全力以赴；要知（先後），方能按部就班。不但要把事情完成，更應將它（做好），並立即回報於主事者。

五、在情緒面：每個人都有情緒，但不要去影響別人。情緒來至（外境的影響）、（生理的因素）及（內心的想法）。當一個人有情緒的時候，應馬上處理，而不是壓抑；處理情緒的方法可分二種，一種是治標，如（出外走走）、（聽聽音樂）、（與人談談）、（做做運動）、（泡個熱澡）、（泡個好茶）等。另一種是治本，首先察覺情緒的由來，表面上是由（事件），所造成的情緒；但實際上，是自己的（想法）所引起情緒。所以解決情緒的根本辦法是，（改變想法），而非處理情緒。

六、在身心面：

（一）、在身體面

1、在身體面：身體要（健康），精神要（飽滿）。健康的身體，來自於（適度的運動）、（正常的作息）、（適當的飲食）。

2、飽滿的精神，發自於（健康的身體）（明確的目標）、（意志的集中）、（一切的善念）。

（二）、在心靈面

在寧靜的心靈，源至於（內在無私）、（外在無爭）、（處世無為）、（一切無我）。內在無私，才會（想到全體）；外在無爭，才會（和平相處）；處世無為，才會（順其自然）；一切無我，才會（身心自在）。

1、如何做到內在無私？（多替大家想）、（多服務大眾）、（功勞給全體）、（有過自承擔）。

2、如何做到外在無爭？（不與人計較多少）（不與人爭辯對錯）（不與人比較高底）。

3、如何做到處世無為？（一切用心）、（一切隨緣）、（一切無礙）。所謂無為就是（自然）的意思。做事要自然才會（快樂），做人要自然才會（自在）。人本來自然，卻忘了自然。如何讓我們恢復自然呢？問自己的內心，此事是否（心甘情願），毫無勉強，更無做作，（無所預期），（無所回報），（無所罣礙）而是發自內心主動去做的呢？

（1）處世如何用心？凡事要面對，且要盡心；切勿對事生起（困難）的看法，對己生起（不可能）的想法。困難是來至於（不懂），懂了就簡單；不可能是來至於（信心），有了信心就容易。不懂，（去學）、（去問）就會；沒有信心，（去培養）、（去建立）就有。

（2）處世如何隨緣？不強求、不婉拒、（不掛意）。強求的事（不久），拒絕的事（不成），掛意的事（不樂）。

（3）處世如何無礙？不再說它、不再想它、（放下它）、（忘了它）。

4、如何做到一切無我？觀察此身、（觀察內心）、（觀察外境）、（觀察人生）。此四項皆是無常變遷，因我不能改變，故一切無我！既是生滅變化，所以一切都不執著，故身心自在！

（1）身體是無常的，故有生、老、病、死，此屬於（生理）現象。

（2）心念是生滅的，故有生、住、異、滅，此屬於（心理）現象。

(3) 外境是變化的，故有成、住、壞、空，此屬於 (物理) 現象。

(4) 人生是起伏的，故有成、敗、興、衰，此屬於 (自然) 現象。

人生智慧講記 -03



第二章 正確的觀念

一、正確的學習

正確的觀念，來至於正確的（學習），正確的學習，來至於（明師）的指導和（經典）的啟發，加上自己不斷的（練習）及改變的（決心）。

1、為何要改變？因為錯誤的觀念，會造成偏差的行為，而形成痛苦的人生。如何改變？即是：修正錯誤的（觀念）、端正偏差的（行為）及導正不良的（言語）。

2、改變有何好處？可將不幸的人生，變成（幸福）的一生！可將痛苦的日子，變成（快樂）的生活！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！

3、決心是堅定不變的心志。人為何下不了決心？因為（還沒想清楚）！縱然清楚，也因沒有（恆心）和（信心），所以不敢決定；想清楚就知道怎麼做，願意去做自然就能完成。

（一）明師的選擇：

1、不知學生不懂變通的老師，謂之（劣師）。

- 2、認真教學願意付出的老師，謂之（良師）。
- 3、知名度極高且會教的老師，謂之（名師）。
- 4、能教導人明白事理的老師，謂之（明師）。

※明師的條件：包含教學及為人兩部份。

1、教學方面

- （1）傳道 - 教導正確的思想，是（知）的部份。
- （2）授業 - 傳授正當的行為，是（行）的部份。
- （3）解惑 - 知行應用的結果，是（用）的部份。

2、為人方面

- （1）言行如一，是（身教）。
- （2）誨人不倦，是（言教）。
- （3）有教無類，是（人教）。
- （4）弘法利生，是（心教）。

（二）經典的重要

經典是聖人所言，（智慧）的結晶，不論時空如何變遷，其理是不變的；並非個人的看法，而是宇宙人生的（真相）。

- 1、四書—先讀大學，能明（修學的次第），再讀論語，可明（處世的道理），三讀孟子，則明（辯才的重要），後讀中庸，就明（心性的修持）。
- 2、三玄—讀通老子，知（大道）；讀懂莊子，悟（天真）；讀會易經，明（自然）。
- 3、佛經—讀了壇經，悟（本心）；讀了楞嚴，明（真相）；讀了金剛，無（所住）。

將經典的文字，變成自己的（智慧）；將聖人的思想，成為我們的（觀念）。

(三) 不斷的練習

對於所做的事要有絕對的（信心），才能持續不斷；其涵義有：不間斷、不懷疑、不夾雜、不怕難、不怕苦、不怕敗、不怕笑、不怕死。

- 1、不間斷才（能持）。
- 2、不懷疑才（能信）。
- 3、不夾雜才（能專）。
- 4、不怕難才（能進）。
- 5、不怕苦才（能做）。
- 6、不怕敗才（能成）。
- 7、不怕笑才（能強）。
- 8、不怕死才（能放）。

練習是（重複不斷）的學習。從預習到學習，學後便再溫習，之後還要不斷的複習，直到道理懂為止；理雖懂，卻不見得會做、能行，所以要不斷的練習。

(四) 改變的決心

1、改變是為了讓自己活的更好，其改變包含三部份：觀念、行為、語言。

（1）觀念有—（主觀）、（客觀）、（正觀）。主觀是從自己的意識型態來說；客觀是從別人的角度來看；正觀是從真實的道理來談。

（2）行為有—（肢體）、（表情）、（神韻）。肢體表現出人的修養，表情表現出人的心境，神韻表現出人的自信。

（3）語言有—（內容）、（用詞）、（語調）、（時機）。內容是談話的重點，用詞是談話的修飾，語調是談話的技巧，時機是談話的關鍵。

二、錯誤的觀念

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。所謂「錯誤觀念」，可分六大部分來探討：

- 1、(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！
- 2、(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干擾，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。
- 3、(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，到頭來損人亦損己，害人也害己。」走上玉石俱焚的地步！
- 4、(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！
- 5、(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「偏袒一方」、「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！
- 6、(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！

三、健全的人格

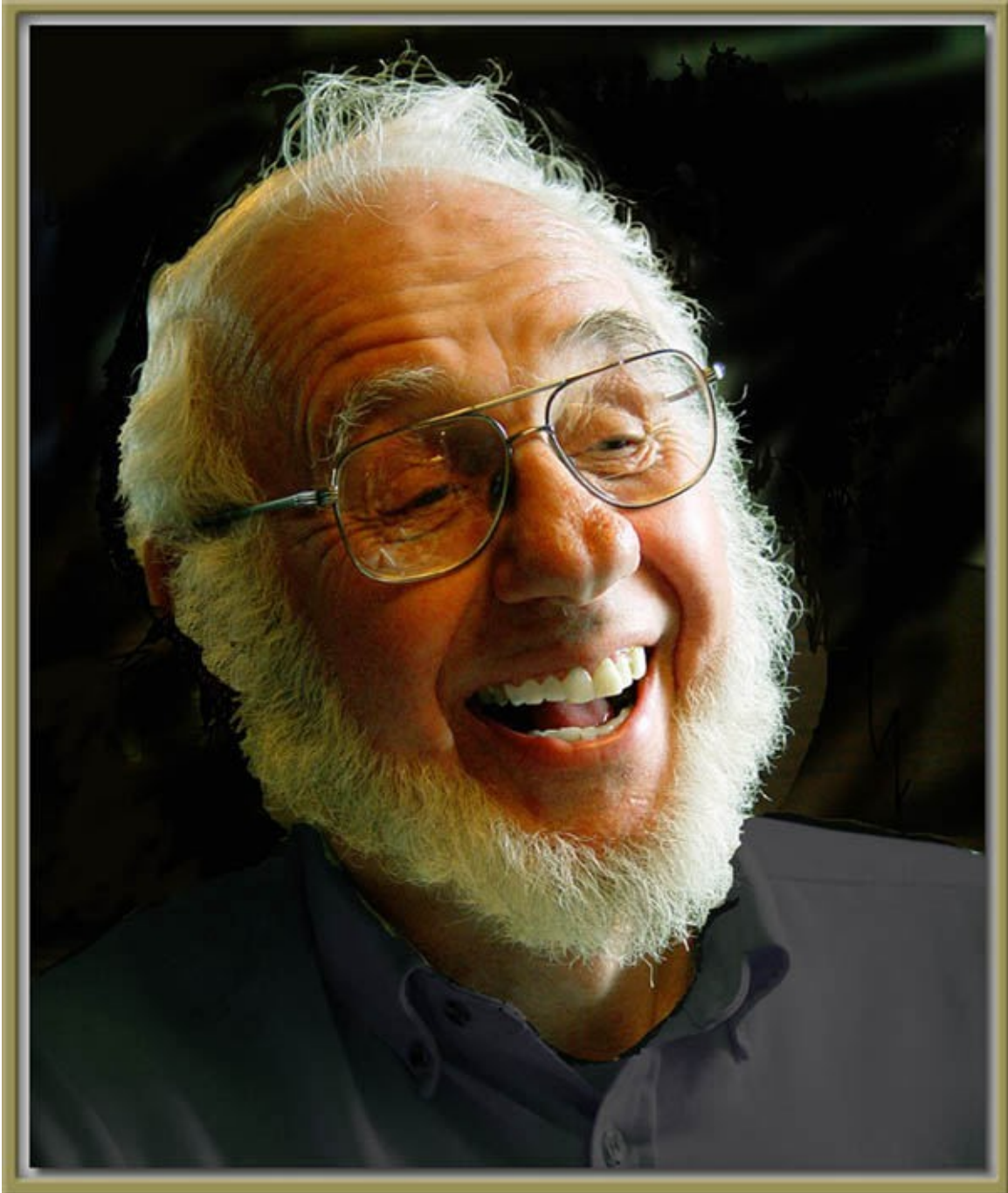
做人就是，盡己之力，做好自己。做好自己的（工作）、扮好自己的（角色）、不要傷害（別人）、（自己）、（萬物），應去成就一切大眾。而（健全的人格），是邁向成功之路的基本核心，如果沒有具備這些，則一切理想亦是枉然。所謂健全的人格，就是「成功」的人格。有下列九項特點：

- 1、（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！

- 2、（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！
- 3、（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！
- 4、（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，宣佈放棄就等於失敗。故不可輕言放棄，而自毀前程！
- 5、（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！
- 6、（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任的一切；「使命」指的是對全人類及宇宙萬物的照顧。每人的能力不同，所能幫助的對象也就不一樣，但是人人皆要有使命感，生命中才会有光和熱！
- 7、（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！
- 8、（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，其心自然清靜。
- 9、（忍讓） - 「忍能無禍，讓可無害」。忍不是委屈，而是沈穩的功夫；讓不是懦弱，而是心量的展現。忍讓可使人一生，平安無事！

要有所成就，當培養這些人格特質。

人生智慧講記 -04



第三章 了解人性

一、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。

(一)如何觀人

- 1、觀眼神 - 知其 (正邪)。
- 2、觀氣色 - 知其 (精神)。
- 3、觀言談 - 知其 (心思)。
- 4、觀儀態 - 知其 (性情)。
- 5、觀做人 - 知其 (德行)。
- 6、觀處事 - 知其 (能力)。

(二)如何知人

1、知此人 (心理) - 對象不同，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。

2、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、是「急」或「緩」、是「隱」或「顯」，方能隨性交談。

3、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。

4、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」、亦有應主動去瞭解別人的需求，才能適時協助對方。

5、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。

6、知此人（苦寂） - 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。

7、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」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。

二、自知者明

清楚的人 - 不做沒有意義的（事）、不談沒有意義的（話）、不起沒有意義的（想法）、不成沒有用的（人）！所以您想什麼，就變什麼！我們應去做自己：

（一）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，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）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）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！

想可以創造夢，亦可毀掉所有的前程！只活在想像中的人，實為可憐；唯有（行動），才能美夢成真。我們要知道（做什麼）、（如何做）、（馬上做）；而非不知自己，也不知接下來要做什麼？又如何規劃自己呢？

1、(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」！

2、(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。

3、(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」。

4、(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。

5、(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。

人生智慧講記 -05



第四章 解決問題

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 - 不行模稜兩可，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」。

人生之路，必然有許多問題；當遇到問題，又如何靠智慧來解決呢？可依下列法則來處理：一、問題 二、原因 三、解決 四、消除。

人為什麼痛苦？快樂為何總是短暫？又如何才能永遠的快樂？人生之路，必然有許多問題；當遇到問題，又如何靠智慧來解決呢？可依下列法則來處理：

一、問題：人為什麼痛苦？快樂為何總是短暫？又如何才能永遠的快樂？

二、原因：1、不瞭解自己，故生貪嗔癡。

2、不瞭解別人，故生誤會懷疑。

3、不瞭解環境，故遇到災難。

4、不瞭解時勢，故不得志。

5、不瞭解變化，故不能接受事實。

6、不瞭解一切，故盲目追求。

7、知而不行，故不能如願以償。

8、行而不知，故事與願違。

三、解決：學習、改變、堅持

四、消除：

(一)答應與婉拒：凡事應先衡量自己的狀況，再來決定怎麼做。

1、答應 - 有意義的事情、可以幫助的事情、喜歡的事情。

2、婉拒 - 攀緣的事情、不好意思的事情、不願意的事情、錯誤的事情。

人要清楚的生活，不浪費生命去做一些沒有意義，且毫無價值的事。

(二)真要與不要：抉擇可決定未來，猶豫只是耽誤自己。

1、真要 - 不是想要，而是一定要。要理想、快樂、自在、心甘情願、老實、勤奮。

2、不要 - 不是排斥，而是智慧。不要妄想、執著、攀緣、依賴、懶惰、投機、傷害於人。

要應該把握，不要應立即放下，才是智者。

(三)自己與別人：只見己過，不論人非。

- 1、自己 - 照顧好自己、管好自己、改變自己、只問自己。
- 2、別人 - 不論別人的是與非、功與過、成與敗、好與壞。

人常看到別人，而忘了自己；應時時自我覺察，不要枉過一生。

人生智慧講記 -06



第五章 從心做起

一、活在虛妄

人常活在自己的世界中，而不知那是妄想所創造出來的。

(一)人活在感覺中：依自己的感覺而活。

- 1、好的、不好的。
- 2、苦的、樂的。

(二)人活在想像中：依自己的揣測而過。

- 1、只想一面。
- 2、而常常往壞處想。
- 3、都是別人怎麼樣。

(三)人活在自我中：依自己的主觀而做。

- 1、想怎麼樣，就怎麼樣。
- 2、不考慮別人的感受。
- 3、適合自己並不見得適合別人。

(四)人活在價值中：要別人的肯定才行。

- 1、人不是活在榮譽中，而是尊重。
- 2、人不是活在掌聲中，而是關心。
- 3、人不是活在讚美中，而是真誠。

(五)人活在未來中：一直期待未來如何。

- 1、知過不改，認為還有下一次。
- 2、認為現在雖好，未來更好。
- 3、不把握現在，總認為還有機會。

(六)人活在理想中：一廂情願應該怎樣。

- 1、不會發生。
- 2、不可能這樣。
- 3、應該這樣。

二、活在當下

(一)過去與當下：過去的並不重要，重要的是當下。

- 1、過去不會做人，經學習修正之後，當下做人圓滿。
- 2、過去事業失敗，經學習修正之後，當下事業成功。
- 3、過去家庭不和，經學習修正之後，當下家庭幸福。

- 4、過去感情失意，經學習修正之後，當下愛情如意。
- 5、過去體弱多病，經學習修正之後，當下身體健康。
- 6、過去不會的事，經學習修正之後，當下都已會做。
- 7、過去愚昧無知，經學習修正之後，當下常生智慧。
- 8、過去常生煩惱，經學習修正之後，當下心中清淨。
- 9、過去苦不堪言，經學習修正之後，當下快樂自在。

(二) 當下與未來：珍惜當下是智者，期待未來是愚人。

- 1、當下擁有當把握，未來變數不可期。
- 2、當下擁有當珍惜，未來變化不可來。
- 3、當下擁有當知足，未來變遷不可想。

三、自我改變

從心做起：知過能改，重新做人，行功立德，自覺覺他。

- 1、知過：過去無知，造惡不斷，現在受苦，皆由自招。
- 2、能改：深知己錯，真心懺悔，從今以後，永不再犯。
- 3、重新：過去已過，未來未到，把握現在，重新做起。
- 4、做人：學習正見，謹言慎行，老實做人，努力做事。
- 5、行功：常說好話，多行善事，廣濟財物，不求回報。

- 6、立德：只見己過，莫論人非，嚴守戒律，潔身自愛。
- 7、自覺：了解自己，認識環境，明白事理，體悟大道。
- 8、覺他：將己所悟，教化於人，亦使大眾，一切無礙。

四、改之方法

(一)改變想法

- 1、抱怨變為感恩
- 2、消極變為積極
- 3、負面變為正面
- 4、懷疑變為信任
- 5、阻力變為助力

(二)改變看法

- 1、自己變為別人。
- 2、單方變為全方。
- 3、現在變為以前。

(三)改變說法

- 1、疑問變為請問。
- 2、傲慢變為謙卑。
- 3、突兀變為條理。

(四)改變作法

- 1、隨便變為得體。
- 2、壞習變為良習。
- 3、自毀變為自助。

(五)改變自己

- 1、自己可以知道。
- 2、別人也看得到。

(六)改變人生

- 1、內心是清淨。
- 2、外表是溫和。
- 3、人生是幸福。

---講述已畢---