人生智慧講記

明理安心・智慧生活

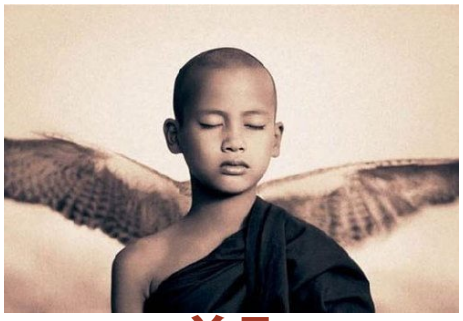
釋達觀　講述

禪心学苑

目　錄

人生智慧講記- 01.....1
前言.....1
前言.....1
人生智慧講記 -02.....6
人生智慧講記 -03.....10
人生智慧講記 -04.....15
人生智慧講記 -05.....18
人生智慧講記 -06.....20

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），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；有人遺嗅萬年，有人萬古流芳；有人想要平凡，有人追尋非凡；有人隨波逐流，有人鍥而不捨……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），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；有人遺嗅萬年，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！

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，正如脫韁的野馬，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，生命中才會有光和熱！

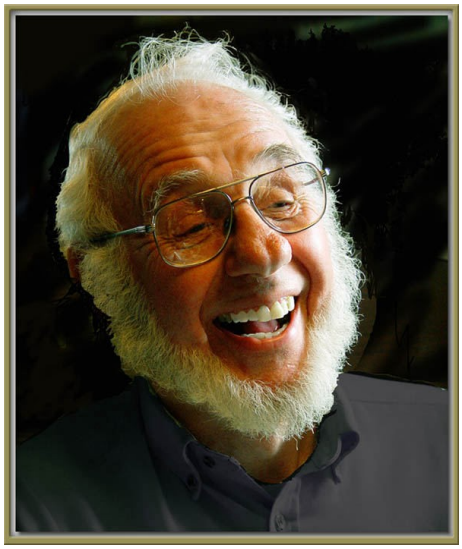
7、（愛心）-「拔除痛苦，給予快樂」。有愛的人生，才有美好的世界；有愛的關懷，才有溫暖的地方。愛是人類共同的語言，無須透過任何表達的方式，只要您肯真心付出無私的大愛，便是天上的使者，人間的菩薩！

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---

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。

《 人生智慧講記 》

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/