改變一生
工作坊講記

轉念實踐・活出新生

釋達觀　講述

禪心学苑

目　錄

改變一生工作坊 / 筆記 (1) 1
改變一生工作坊 / 筆記 (2) 4
改變一生工作坊 / 筆記 (3) 8
改變一生工作坊 / 筆記 (4) 12
改變一生工作坊 / 筆記〈5〉..... 15
改變一生工作坊 / 筆記〈6〉..... 17

改變一生工作坊／筆記（1）

釋達觀 / 講述

第一節 自我瞭解

1、認識人性

2、清楚個性

3、領悟本性

心　　得　　分　　享　　：

我不了解？為甚麼人總是當自己內心底層受到某種程度的創傷與悔恨，才知道去找尋真理與探索人生的意義，去找痛處的心靈藥方，但因習氣沉積多年，以致心情久久無法釋懷。

偶在網路見到『禪心學苑』，瀏覽所有文章隻字片語，充滿智慧，深入淺出，頓時讓我心情稍作平息，更是我平日充填的心靈資糧。

感恩師父寬闊慈悲的胸襟為大眾解惑。有幸報名『改變一生工作坊』難得課程，僅此將師父課程中略做筆記發表心得，盼能與學員分享共精進！

課程彙整如下：(如有曲解不當之處，懇請師父慈悲導正)

※你愈晚『改變』你就承受愈多的痛苦，沒有人願意受到牽制、影響。

※靜坐就是在自我了解、自我反省、自我觀照，看看自己到底在想甚麼！

※要有能力了解自己才有資格去了解別人。(引申：國王請教最難畫的是甚麼、狗、馬?是『心』因為人的心看不到)。

※人性的根本動機就是『慾望』，任何事都是對方無法滿足自己的慾望，才會痛苦。

※『人』需要的不多，但想要的太多。

※把慾望變成『需要』，例如肚子餓了，就去吃飯；想睡覺，就去睡覺。(引申：富翁不快樂去問賢人第一位說您慾望太多，只要減輕慾望就會快樂。富翁說道理很好但我做不到。第二位告訴富翁您負面想法太多，多想正面的事情就會快樂。富翁說道理很好，但我做不到。第三位就問富翁，您可以接受早上太陽出來嗎？富翁說可以！接著又問你可以接受太陽下山嗎？富翁說可以！又問您可以接晴天與雨天嗎？富翁說可以！又問您可以接受生、老、病、死嗎？富翁說也可以！那我告訴您一句話，從今以後無論在您身邊無論發生任何事您都不要大驚小怪，都應該看成正常，並選擇接受『接受』。因為以上連死亡您都能接受了，那還有甚麼事不能接受呢？

※『人性』是善變的！沒有永遠的朋友與敵人，今天跟您很好，明天可以捅您一刀；孩子今天聽您話，明天不一定聽您的話。因為小孩子一天一天長大，而您的觀念卻沒有隨著孩子的成長而改變。

※請您不要怨恨人性，要體諒人性，「水清抓無魚！」睜一隻眼是智慧、閉一隻眼是慈悲。

※對自己的人性，要自我調整；對於別人的人性，不要趕盡殺絕。

※個性(人固)所組成，意謂著人是固執的，引用一支圓形的筆，滾向地上，人要圓融才能生起智慧，固執何生智慧。

※您一直被自己的個性綁住而不自知，固執終究將窒礙難行。

※想字(相、心)所組成，凡所有相皆是虛妄，過去、未來、現在心皆不可得。

※您在想甚麼？您到底在想甚麼？只有自己才能打醒自己，別人無法打醒您，每個人都有理想，但不要胡亂想，想清楚自己到底要做怎麼樣的人！

※萬變不離其心，如果不快樂，去到哪裡都一樣。

※「要知道人性，但不要拆穿人性；要體諒人性、但不要對人性失望。」因為眾生皆是無知的小孩，他們不知道自己在做什麼啊！

改變一生工作坊／筆記（2）

釋達觀 / 講述

第二節 自我改變

1、改變觀念

2、改善表達

3、改正行為

今天的課程漸漸引出大家內心深處，種種對人生意義的困惑！師父談到甚至另一半真正在幫您嗎？等等相關人性探索，並引用故事讓大眾更加能意會其中的真理。

課程彙整如下：

※ 人為甚麼要改變：引例故事：有一個人去郊外爬山，不慎被獵人用箭射中左腳，第二次再上山，又被射中右腳，第三次再上山，又被射中身體，結果萬箭穿心，苦不堪言。

那個人就是我們自己，因為當我們生氣的時候，就如第一支箭身中我們，當我們想起這件生氣的事時，就如第二支箭射中，連續經常想起煩惱事實，就如自己被萬箭穿心一般苦不堪言。

※思想→言行→結果，所以正確的思想，就會產生正確言行，正確言行就會產生良好的結果。就如我們穿衣服，第一個鈕扣扣錯了，再怎麼努力都徒勞無功。

※有時後大人做錯事而不自知，例如您的小孩每次關門都很大聲，有一次您很生氣想出去罵他，忽然聽到一聲很大的關門聲，也就是說明著，有時候我們只看到表相而忽略真相，而傷害到別人。

※想改變自己如果心存『慢慢改』就是不會改，因為人往往替自己找藉口。

※思想是整體的，而觀念是一點一滴所形成的，所以當這個觀念很強烈的時候就會形成『信念』。

※要檢視自己的觀念是不是正確，就看你起這個觀念是不是快樂，因為有一些觀念是毫無意義，於事無補。

※我們說：愛小孩，不如說愛自己；恨別人，不如說恨自己。

※人的內在都渴望別人了解你、尊重你、愛護你，您的另一半亦同，但別人甚至您的另一半不一定會了解你、尊重你、愛護你。

※把你內心的動機放下，因為你的內心動機都不可能達到的，連耶穌、佛，都會被毀謗，不可能每個人都尊重您，苦是苦在「不明理，不通達事理。」

※當別人不尊重你的時候，你要釋懷、放下，不要難過，因為這世界上都是明理的人在包容不明理的人。

※是您內在的核心在使你憤怒，是你的內在，在傷害你自己。

※當夫妻吵架一次，就出現一次裂痕，當您翻舊帳罵完之後，幸福就出現一道裂痕，您如果有『床頭吵床尾和』的觀念！就會死得很難看。因為人的記憶特別好，尤其對於人家對不起你的話記得特別深、特別久。

※自私、佔有，不是真愛。

※不要傷害萬物，因為萬物都有靈性，引申故事：一位老和尚在深山修行，有人問和尚，您一個人在深山修行不會很無聊嗎？和尚回答：只要還有一個『我』在！都會嫌太吵。

※一個人內在如果沒有東西，您的口才再好也無法展現。內在沒有罣礙，才能滔滔不絕，言之有物。

※當你願意百分之百的付出，你的實力就會往上提昇。

※人生就是來學習、奉獻、因為上輩子沒修好，這輩子才會來當人。

※從今天起講話要講有意義、肯定、有智慧的話：例如阿姆斯壯小時候對著天空說：媽媽，天空的月亮很漂亮，我長大要到天上去看月亮，媽媽說：我相信你有辦法上去天空看月亮，但要記得回家喔。

例如：一群人去登山都覺得很累，看到有一位小女孩背著弟弟，都不覺得累，人家就問那小女孩說：你怎麼不會累，小女孩就說，因為你們背的是包袱，而我背的是『親情』，所以我不覺得累。

※人最難修的是這張嘴巴，所以要『謹言慎行』。

學習心得：

課程中師父所言.愈晚『改變』你就承受愈多的痛苦.使我感觸良深.因我想改變自我固執的習性與種種不良的思惟.但在總是在工作.家庭.親子的對應中.有著難以釋懷的思緒。

自從第一堂課師父對人性的明確剖析.頓時將「要知道人性，但不要拆穿人性；要體諒人性。」這句話烙印吾心.而這幾天在公司.當部屬無法依自己想法

所願.便起怒心..關係變僵.境界現前時.我隨即轉念心中浮起師父所開示『因為人性是善變的.請體諒人性』便得以釋懷.我當謹記在心.當事相境界現前.自我提醒.自我修正之用。

而禪修靜坐.妄想重重.師父開示:靜坐就是在自我了解、自我反躬自省、自我觀照，看看自己到底在想甚麼。所以師父給我方向.明燈指引..破除我對靜坐的迷惑。

當第二堂課程師父引用.人為為甚麼要改變：引例故事：有一個人去郊外爬山，不慎被獵人用箭射到左腳.....。又再次觸動內心底層.那個人就是我.煩惱事一再重覆思索經常使自己萬箭穿心...痛苦難挨。

請示師父半年前不愉快的事.如今由猶記於心.如影隨行.不知如何解惑?當夫妻吵架一次，就出現一次裂痕，當您翻舊帳罵完之後，幸福就出現一道裂痕，因為人的記憶特別好，尤其對於人家對不起你的話.記得特別深、特別久。

師父道出內心對夫妻間的對待關係.我好像就深陷其中.我當好好將師父話中意涵體悟一番.否則難以覺醒。

上師父的課句句話語.餘音繞樑.落地有聲似的法語.透過故事傳達使我內心產生共鳴.一直使身心融入其中....

當前的我.一來從【禪心學苑】網路中文章摘錄精華及線上聽講一步一步將師父之智慧明言及人生真理慢慢融入自我思想與觀念.而師父贈送的 < 一念之間 > 與 < 禪心語錄 > 我將予重複閱讀.

佩服師父如此大智慧.能深入人生真理.事相解析.深入人心.引出眾生內心底層種種困惑.實感恩師父慈悲.利益眾生！

改變一生工作坊／筆記（3）

釋達觀 / 講述

第三節 自我學習

1、學明真理

2、學習做人

3、學會做事

心得分享：

這堂課中，師父敲開眾生迷惑的心，引發內心從來沒有加以思索的問題，從旁側敲，道出『學』而不『習』(經常練習)的道理始末。

引用實際案例故事，讓我更能進入課程中情境，打從內心去感受師父開示的法語。

尤其「知變」、「適變」、「能變」，讓我深深感觸恐慌，因為自己恐怕無法適應突發其變的種種境界，因為課程中所有比喻，都將有可能發生在我身邊。

有幸參加本次課程，能從師父真理、智慧、通權達變中，將深入意會、勤以觀想與勤以練習。

又如玄裝大師的『寧向西方一步死、不向東方一步生』這句話的決心，確實值得學而時習之。我想唯有堅定的決心方能成就。

深切感受到經常練習、經常觀照、時刻觀想自己在想甚麼，才能漸而改變。

課程彙整如下：

※『學』如果不能用出去，就只是一種知識，要用出去才會變成一種力量，也就是知行合一之意。一般人只願意『學』，而不願意『習』(經常練習)。

※人之所以學藝不精，就是沒有『行』，故學而時習之(時時刻刻練習)。

有人問師父：「我學了這麼久，為甚麼都沒改變？」師父答：「其原因就是沒有經常練習。」所以必須時時刻刻觀察自己在想甚麼？要清楚自己想要學甚麼？

引用故事 1、玄裝大師自幼對佛經有極大興趣，看了許多佛經，發覺經典各有差異，而有所不解，無法滿足他的需求與欲望。最後決定從中國步行到印度(歷經 17 年)，路中經過許多國家有人勸玄裝大師回頭吧！不要再走下去了。但他說了一句話『寧向西方一步死，不向東方一步生。』在在說明學習必須有堅決的恆心與毅力。

引用故事 2、全壘打王：王貞治，經常被三振出局，心理覺得沮喪，就去請示一位禪師，禪師說：「你的球打不到，是你沒看準球。」王貞治說：「球速如此之快，如何能看準？」禪師又說：「球速再快，也沒有光速快；光速快，也沒有心念快。」頓時王貞治悟出話中意涵，回家後利用一條線與點的方式，每天只睡 4 小時勤加練習，終於成為全壘打王。由此可見養兵千日，用在一時的道理。

一、真理：通權達變。世界上的真理就是不斷的變化，所以要如何領悟並能善用之。

1. 知變：雖然無法了解整體社會變化局勢，但你能運用在你的周圍環境，工作、家庭……。

你知道你的家人、朋友、員工、部屬、孩子……在變了嗎？不可不慎啊！天地間發生任何事都不是奇蹟，因為你從來沒有思考過：你和家人、孩子、夫妻可以永遠在一起嗎？

人常想著，保持現狀，不要改變的心態，但請不要違背真理，因為真理就是不斷的在改變。

2、適變：要有能力適應變化，例如夫妻感情很好，但你有沒想過，你的另一半先走，你能適應嗎？公司要遷調，孩子愈大愈不可愛了....種種變化你能適應嗎? 甚麼樣的人能適應變化？就是知變的人。

3、能變：就是隨著環境改變而變。

※ 人生路程中，有太多迷惑與誘惑了，當您不清楚的時候，就容易迷失方向。

※ 不是命運在捉弄人，而是自己在捉弄自己。

※ 山要看大山，海要看大海。人要做大人(寬宏大量)。

※ 當沒有的時候想擁有，當有的時候又覺得是一種負擔，常掉入矛盾之中而不自知。

※ 孔子曾說過，與其胡思亂想，不如自我學習。不能因為無聊而來學習，要知道自己要甚麼而來學習。

※ 治國之道，有如煮菜，要懂得調味料、懂得控制火候。

※ 每個人生命中要學的三件事：第 1.學做人、做事。 第 2.學真理 。第 3.學技能。

二、做人：人不能離群而居，所謂做人就是與人的關係，故要知己知彼。

1、『知己』問自己你能給人甚麼？試問您能給家人幸福、安定嗎？一般人都給人痛苦、不安。

2、『知彼』不要只問人家給你甚麼？要問你能給人家甚麼。你知道別人需要甚麼嗎？

三、做事：要懂「輕重緩急」。做對的事，專做重要的事才有效率。

『最急』的事，先把自己『內心』穩定下來。先觀察自己內心是否能靜下來。

※落葉飄零之間看『大道』，其實真理就在眼前而不自知，而透過領悟大道真理的人來學習之。

※成長過程必須以經典為師，以良心為依據。

改變一生工作坊／筆記（4）

釋達觀 / 講述

第四節 自我歷練

1、歷練逆境

2、歷練順境

3、歷練心境

心得分享：

課程中記憶深刻就是師父所言：逆境是要讓你去體察不足之處，給自己反省的機會，因為沒有人願意告訴您缺點。讓我對於過去所遇到的一些困境，有所理解。

其次就是遇到問題障礙時，聽不出真理，只想針對單一問題點尋求解套，不想聽道理，所以事情一旦再度發生，痛苦依然再來。這點也是我一直想突破的。

師父談到失戀的『失』既然她不是我的，失去了，又何必痛苦呢？頓時觸動心中對於夫妻之間的自己似乎有著過重的『佔有』心態。

師父上節課提到『學而時習之』，日常生活中境界現前，腦中立即提起師父課程重點話題，讓自己無形中能汰換沉積多年的不正確觀念，使自己能領悟個中的道理。

『境』其實沒有順境與逆境，一切都是『心境』！師父句句打破生活中，種種思惟的陷阱。

課程彙整：

一、逆境：察因。

1、其福：反省、學習。　2、其禍：逃避、放棄。

※心是主觀的，境界是客觀的(合您意你就認為順境、不合您意你就認為逆境)。

※你遇到逆境，要去體察原因，任何狀況都有順逆兩面，福禍常相依，福中帶禍、禍中帶福。

※當你遇到逆境，就是歷練不足，是你沒有體察到，問題是一面鏡子，是要讓你去體察不足之處，給自己反省的機會。因為沒有人願意告訴您缺點。

※要懂得關心！很多人不懂關心，就像您的家人、夫妻、朋友你雖然關心他，但他又能體悟到你的關心嗎？

※當您關心他，反而給你臉色看，這就是逆境。

※逃避就是逃避一事。你自己所謂的逆境，不願多談而逃避。

※放棄就是放棄一生。放棄你的理想，放棄就是失敗，還沒有放棄之前就沒有失敗。

※與其怕逆境，不如自我學習突破。

※寫作及演講沒有辦法突破就是內心有所障礙(想修飾、掩飾)。如果毫無保留想甚麼就講甚麼，寫甚麼，去體悟內在沒障礙，自然流露，則能滔滔不絕。

※所謂歷練就是自己的體悟、別人的經驗，你不但要了解自己、也要了解別人，甚而了解歷史。

二、順境：明果。

1、其福：惜福、把握。　2、其禍：迷失、懈怠。

※老子曰：『禍』莫大於不知足。

※去察覺你擁有的東西，你會發現其實你是很幸福的。

※沒有大事沒有小事，只有心事。

三、心境：所變。

1、其福：順境、快樂。　2、其禍：逆境、痛苦。

※當你覺得一切都是順境、那一切都是福。

※最容易迷失的就是順境，其實沒有順境與逆境，一切都是『心境』。

※境緣無好醜(客觀)，好醜起於心(主觀)。

改變一生工作坊／筆記〈5〉

釋達觀 / 講述

第五節 自我成長

1、心生智慧

2、心生仁愛

3、心生勇氣

壹、心生智慧

定義：智，事有分別。慧，理本無別。

1、讀書。2、觀察。3、經歷。4、靜心。

※『智』就是對事情清清楚楚、明辨是非。

※『慧』就是明白一切事物的道理皆是一樣的。

※『智慧』是從清靜中生起。猶如湖水起漣漪，湖面就無法反映出山川大地，如果湖面靜下來，就能看到山川大地。

※天下最大的願力就是『甘願』。

※天下最無知的人，就是不知道自己是愚昧。

貳、心生仁愛

定義：仁，為人。愛，無私。

1、無恨。2、無怨。3、無斥。4、無私。

※『仁』就是對人好。

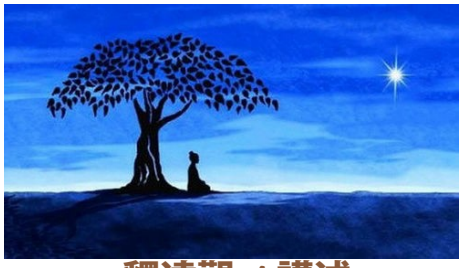
※『愛』就是沒有條件的愛(大愛)，心中沒有『怨、恨』就是有愛。

※心中的恨不拿掉，快樂永遠找不到。恨就像烏雲遮日，無法生起智慧。
※人生中要多創造貴人，不要創造敵人。
※『自私』永遠是最可憐的人。
※無私才能達到仁愛，無條件教育子女，無條件去幫助隨緣遇到的人。

參、心生勇氣

定義：勇，勇敢。氣，氣概。
1、勇於認錯。2、勇於承擔。3、勇於放下。4、勇於學習。
※勇氣是一個人的意志與態度。
※勇於認錯，才知道自己的過錯，過失才能改過，改過才能心生智慧。
※勇於承擔，如果你不願意付出、不願意承擔，那你還要要求別人甚麼。
※勇於放下，提一桶水，終究還是要放下。難捨能捨，才能來得去得。
※勇於學習，才能好好學習，成就一切。

改變一生工作坊／筆記〈6〉



釋達觀 / 講述

第六節 自我昇華

1、心無悔恨

2、心無憂慮

3、心無障礙

一、心無悔恨：不再悔恨過去。

1、對人寬恕。

※一生無悔恨：人有時候會錯失許多，人、事，甚至你的親人。
※過去的愛恨情仇，難道你一直要放在心中嗎？那是沒有意義的。
※你要學會面對現在，對於過去把他放掉吧!!。
※不要把放下與放棄混而一談，引例：手掌上抓住一支筆與放開筆尚在掌上，然後（放掉於地上）『放棄』這是不一樣的。
※所有內心不舒服的感覺不是一天形成的，而是日積月累而成的。
※夫妻吵架沒有對、錯之分，只有『幸福』兩個字。不要為了吵架而喪失了幸福。
※人生是為了好好的過日子，但有很多人都為了一些無關緊要的事在爭。
※不能寬恕別人，就是不能寬恕自己。

2、對事檢討。

※快樂的人，一定是有修養的人；而有修養的人，不一定是快樂的人。
※修養別人知道，而修行只有自己才知道。

※做事原則：事前要請問(對人尊重)。事中要報告（掌握情形），事後要放下(功成身退)。
※功勞無法換幸福，和睦相處才能換幸福。
※凡事對事也要對人，會做事又會做人，才能一帆風順。

二、心無憂慮：不再憂慮未來。

1、人會自重。

※所謂未來就是下一秒鐘。每一個人都有求生的本能，你不用擔心，該走的時候就走。您關心的人，他們還是會好好的活著。
※『人生不滿百，常懷千歲憂。』計畫永遠趕不上『變化』。
※不要掉入陷阱，困擾自己，『人』常做這件事，煩惱下一件事。
※當一件事還沒開始，你就煩惱在先，細胞已經死了一半。

2、事是變數。

※過去是『定數』、未來是『變數』，現在是『算數』。
※把握當下，才是實在的。

三、心無障礙：不再障礙現在。

1、人要感恩。

※當一個人有了自信，其魅力是無人可擋。
※現在只要障礙我們的人，都要感恩他，因為他給我學習的機會 (逆境才成就)。也是上天來考驗你，出考題給你，測試你。
※好的人可以當我們的老師，不好的人也可以當我們的老師，只是你不會用而已。

2、事要隨緣。

※隨著變化而改變的人，就是『智者』。
※做人簡單、做事就容易。
※對於過去不要念念『不捨』、對於未來不要『妄想』、對於現在不要『執著』。

-- 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。

《 改變一生工作坊講記 》

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/