

一念之間

一念轉，天地寬

釋達觀 著



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.....	10
觀念 05 成功的做人 - 老實面對.....	11
觀念 06 成功的特質 - 健全人格.....	12
觀念 07 成功的風範 - 待人接物.....	13
觀念 08 成功的機會 - 皆是貴人.....	14
觀念 09 成功的人際 - 觀人知人.....	16
觀念 10 成功的言談 - 說話技巧.....	18
觀念 11 成功的處事 - 輕重緩急.....	19
觀念 12 成功的力量 - 出於信心.....	20
觀念 13 成功的事業 - 樂在工作.....	21
觀念 14 成功的行動 - 多想無益.....	23
觀念 15 成功的方法 - 一門深入.....	24
觀念 16 成功的法則 - 按部就班.....	27
觀念 17 成功的過程 - 堅持到底.....	28
觀念 18 成功的啟示 - 永不放棄.....	30
觀念 19 成功的條件 - 非凡成就.....	30
觀念 20 成功的目的 - 達成理想.....	32
《卷二 體悟生活的新意境》	34
觀念 21 成功的生存 - 活著真好.....	34
觀念 22 成功的決心 - 操之在我.....	35
觀念 23 成功的見解 - 內心投射.....	36

觀念 24 成功的關鍵 - 心靈改革.....	37
觀念 25 成功的探討 - 一念之間.....	39
觀念 26 成功的觀念 - 不取不捨.....	40
觀念 27 成功的抉擇 - 能捨能得.....	42
觀念 28 成功的觀點 - 學會放下.....	43
觀念 29 成功的領悟 - 無有得失.....	44
觀念 30 成功的表現 - 誰勝誰負.....	45
觀念 31 成功的行為 - 民胞物與.....	46
觀念 32 成功的習慣 - 破除一切.....	47
觀念 33 成功的態度 - 用心生活.....	48
觀念 34 成功的理財 - 妙用金錢.....	49
觀念 35 成功的賺錢 - 錢為何物.....	50
觀念 36 成功的追求 - 滿足內心.....	51
觀念 37 成功的愛情 - 銘記在心.....	52
觀念 38 成功的婚姻 - 牽手走過.....	53
觀念 39 成功的教育 - 親子關係.....	54
觀念 40 成功的學習 - 進修之道.....	56
《卷三 走入生命的桃花源》	58
觀念 41 成功的認知 - 生命本質.....	58
觀念 42 成功的障礙 - 源自心靈.....	59
觀念 43 成功的察覺 - 無來無去.....	60
觀念 44 成功的管理 - 控制情緒.....	62
觀念 45 成功的充實 - 不再空虛.....	63
觀念 46 成功的價值 - 自己創造.....	65
觀念 47 成功的推手 - 心懷感恩.....	66
觀念 48 成功的沉思 - 三省吾身.....	67
觀念 49 成功的修身 - 格物致知.....	68

觀念 50 成功的修行 - 洗滌自心.....	69
觀念 51 成功的修道 - 清心寡欲.....	70
觀念 52 成功的觀照 - 了解自己.....	71
觀念 53 成功的智慧 - 看清真相.....	72
觀念 54 成功的心境 - 活在當下.....	73
觀念 55 成功的發現 - 明白真理.....	75
觀念 56 成功的身心 - 自然現象.....	76
觀念 57 成功的解脫 - 離苦得樂.....	77
觀念 58 成功的本源 - 清淨自性.....	78
觀念 59 成功的突破 - 妄想執著.....	79
觀念 60 成功的覺者 - 明心見性.....	81
《跋》	82

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！

二〇〇〇庚辰年平安之夜

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！

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——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 - 不行模稜兩可，如：我的心很苦；應知苦什麼，正如同「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，才会有前

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 成功的目的一達成理想

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，只一味在追求身心的感受，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！

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，才会有安全感。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 成功的察覺一無來無去

「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 成功的推手一心懷感恩

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。十方界，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：「復」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、您常會複雜、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，伉儷兩人鶼鶼情深，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！

二〇〇七丁亥年元旦達觀跋

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/>