

心服幸福

優游於智慧織就的字裡行間，

令自心的躁動狂野隨之馴服。

此心安住，便是難得的幸福。

心服

福

心服口服



心服・幸福／陳怡安等主講.-- 初版.--
臺北市：慈濟傳播人文志業基金會，
2009.12 / 216面；公分.--（心視界；6）
ISBN 978-986-6644-44-3（平裝）

1. 言論集

078

98023734

心服・幸福

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| 創 辦 者 | 釋證嚴 |
| 發 行 者 | 王端正 |
| 策 畫 | 財團法人泰山文化基金會 |
| 主 講 | 陳怡安、饒夢霞、陳國鎮、黃崑巖
魏渭堂、吳娟瑜、南方朔 |
| 出 版 者 | 慈濟傳播人文志業基金會
11259台北市北投區立德路2號 |
| 客服專線 | 02-28989898 |
| 傳真專線 | 02-28989993 |
| 郵政劃撥 | 19924552 經典雜誌 |
| 文字整編 | 林美琪 |
| 責任編輯 | 賴志銘、高琦懿 |
| 美術設計 | 尚璟設計整合行銷有限公司 |
| 印 製 者 | 禹利電子分色有限公司 |
| 經 銷 商 | 聯合發行股份有限公司
台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓 |
| 電 話 | 02-29178022 |
| 傳 真 | 02-29156275 |
| 出 版 日 | 2009年12月初版1刷 |
| 建議售價 | 200元 |

為尊重作者及出版者，未經允許請勿翻印

本書如有缺頁、破損、倒裝，請通知我們為您更換

Printed in Taiwan



心服

幸福



序

從「看見自己」下手

文／黃翠吟（泰山文化基金會執行長）

曾聽過一個故事：老師給小朋友一項作業，要小朋友回家採訪父母感到幸福的三件事；爸爸回答小孩說：「第一件幸福的事是睡得著覺，第二件是吃得下飯，最後是笑得出來！」小孩一聽急了，跟爸爸說：「別開玩笑了，說這麼簡單的事！」認為爸爸對他的作業太不當一回事了。

其實，這位爸爸並沒有騙孩子。小孩眼裡簡單的事，卻是大人不見得做得到的；很多人失眠、食不下嚥、笑不出來。人原本一生下來就會的平常事，卻愈活愈變得困難。

所以，禪宗大師教我們：「饑來吃飯，睏來眠。」「生活很簡單，念頭要單純，生活要回歸本然，如此而已。」可是，有多少人再努力也做不到，因為心中放



不下的事太多了。

這是個優勝劣敗的世界；從小讀書乃至出社會工作，無時不為生存、不為尊嚴而努力追逐；身不由己、充滿不安，得失、計較不斷在心中翻騰，常常不知不覺地身陷其中。

所以，古聖先賢教我們進入修心的境界，在心上下功夫，往內修持。安定及滿足是無法靠外在追求或他人的肯定而獲得的；因為，「外在的」就是無法完全由自己掌控，它會失去。內外兩者並進，才有平衡，才能喘息。

曾有人請教達賴喇嘛，他的情勢如此困厄，為何還能開懷大笑？他說，懂得善用其「心」時，就會帶來很多便利；當聽到不好的事時，換個角度來看，總能看到正面的事情，心也就安了；心情祥和滿足，就能感到幸福。修行人一直在心上用功，一輩子謹慎照顧心的清淨，注意想法及念頭並予以轉換。

想法及念頭是情緒與問題的根源；所以，時時注意自己的起心動念是非常重要的事，如此才能知道苦的來源。

觀察自己的想法，才知道自己的價值認定。看看自己每天看不順眼的人、不順心的事有多少？負向的想法有多少？不高興的事情有多少？每天時時處處看念頭起滅，看見對人對事的想法評價，從中看出自己的想法模式，才知道自己是什麼樣的人。

正向或負向慣性的想法及語言，形成一個人的氣質；但自己不知不覺，也不清楚為何做事老不順利、人際上總有衝突？最後只能怪罪命也！運也！

有位講師說到她成長的故事，她要感謝先生及孩子，因為是他們促使她走上心靈成長之路。她家雖然才三口人，但以前常有衝突，都活得不快樂；有一天她猛然警醒：我就要這樣過一生嗎？因此她去上了心理成長的課程，不斷往內探索，最後領悟：每個人都是以「我」為中心，都認為需要改變的是別人、不是自己，所以她覺悟到「自己要改變！」

她的眼光不同了，開始發現兒子有很多她長期視而不見的優點，也看到自己的權威專斷及兒子承受的壓力；她變柔軟了，也看到了先生另有體貼的一面。



看見自己，決心改變，整個人生就不同了。

幸福人生只能靠自己，自我覺察、看見自己是成長的開始；改變自己，沒有吃虧，凡事回歸自己身上。

本書結集泰山文化基金會「照亮心靈講座」的演講內容，談生命的課題及心的調伏修鍊；七位名家——陳怡安、饒夢霞、陳國鎮、黃崑巖、魏渭堂、吳娟瑜、南方朔——對生命的思索與感悟，啟發我們對自己生活態度的省思，讓我們看見自己、願意改變。要對自己的生命負責，不僅要用心活出幸福，也要活出價值；自利他、對社會有愛，這是對生命的責任。

感謝與慈濟再次合作出版心靈成長書籍。慈濟的慈善、醫療、教育與人文四大志業遍及全球，慈濟人以行動修心、以付出來調伏自我，是落實在生活中的修行。泰山文化基金會推展生命教育、心靈教育，傳播正向信念及善的價值，期勉大家往內用「心」追求美好人生，大家一起努力。

目錄

目錄

02 序

黃翠吟

07 真我的完成與修煉

陳怡安

35 談飛躍壓力與情緒調適

饒夢霞

67 心靈的制約力量

陳國鎮

99 生活與生存——談教養

黃崑巖

129 生涯發展與人際關係

魏渭堂

153 點亮自己的心燈——如何開發潛能掌握命運

吳娟瑜

181 生命之美——從詩的意境談起

南方朔

真我的完成與修煉

還我生命自由、重歸真我的行路，也正是找尋自己究極生命價值的「道」路。我們要先自問：我要在此生完成上天給我的什麼使命？或是如何利用上天給我的什麼禮物？也要反思：我可有認真地執行、利用上天給我的稟賦？當然，也得檢查：我曾下了多少工夫，修煉出我獨特的生命價值來？

◎ 陳怡安（怡安管理顧問公司董事長）

在企業管理上我們發現，一個企業能撐過五年就屬不易了；那麼，那些極其難得地經營超過半個世紀、歷經疾風勁雨而仍能屹立不搖的企業，必有其生存之道。這個道理會是什麼呢？

人人自有定盤針

沒有方向感，自己不能做決定，做了這個決定又怕那個後果，於是始終得不到安定，回不了自己的本心。

《執行力》(Execution: The Discipline of Getting Things Done) 這本書裡提到，企業策略與願景的落空，都是因為缺乏執行力。執行力就是一種令事情完成的紀律，是企業策略的根本，是企業領導人的首要工作，並且必須成為組織文化的核心部分。

日本人最注重執行力，而中國明代最著名的理學家王陽明，則是深遠地影響著近代日本，甚至可說是激起日本明治維新心靈底處的根源。

王陽明小時候，父母幾乎認定他是個智障兒，因為他到了七歲還不會說話；然而，當他十一、二歲時在京城讀書，他問塾師：「何謂第一等事？」老師說：「只有讀書獲取科舉功名。」他就正色地反駁說：「第一等事恐怕不是讀書登第，應該是讀書學做聖賢。」

王陽明的一生只有短短五十七年，卻留下了卓著的貢獻與影響，不論是在官場和民間。尤其是在學界，最受人稱頌景仰的，便是他的「觸之不動」；因為他對自己的人生極有定見，不輕易受外界影響而改變。

從前，在中國傳統社會中，士為四民之首，想當第一等人物，就必得成為讀書人；讀書人所讀為聖賢書，期以經世濟民。但王陽明認為，士、農、工、商完全平等，並無高下貴賤之分，而把傳統觀念中一直被視作「賤業」

的工商擺到與士同等的地位。王陽明在《傳習錄拾遺》即說：「雖經日作買賣，不害其為聖為賢。」

在日本被譽為「經營之神」的企業家松下幸之助，曾表明他的思想受到中國理學家的啟發，並自認他的成功來自於「產品為社會服務」的精神。他說：「我是一個商人，商人就是要經世濟民。」用現代的話來說，就是他要負起一個商人的社會責任。這觀點頗有王陽明的思想蘊涵其中。

王陽明的「觸之不動」，正是靠修煉而來。他有一首詩云：「人人自有定盤針」——每個人的內心世界自有它的羅盤，人生方向由自己決定；「萬化根源總在心」——不論如何看待宇宙萬象，詮釋的源頭都來自每個人的內心；「卻笑從前顛倒見，枝枝葉葉外邊尋。」王陽明做了一次省思，笑自己從前總往外追尋，見別人有什麼好，就盲目跟從學習；人云亦云，心自然定不下來。

人須於事上磨

人生中的所有學習，都只為了解決人生路上所遭遇的困難。

《紅樓夢》開場的兩位神仙人物癩頭和尚和跛足道人，合唱了一首「好了歌」：「世人都曉神仙好，只有功名忘不了。」人人都知道如神仙般自由自在是多麼美好的事；人若能當自己的主人，過著逍遙悠遊的生活，可就媲美神仙了啊！但就是功名這一關無法看破。「古今將相在何方，荒塚一堆草沒了。」從古至今，多少功績顯赫、不可一世的人物，而今，恐怕連他們的葬身之處都不知所蹤了。「世人都曉神仙好，只有金銀忘不了。」人人都想過著無拘無束、不受控制的生活，卻被金錢財富所奴役。「終朝只恨聚無多，及到多時眼閉了。」整天忙得不可開交，好不容易清閒下來、可過自己想過的生活時，生命卻已走到了盡頭。

「世人都曉神仙好，只有嬌妻忘不了；君生日日說恩情，君死又隨人去。了。」當你活著的時候，愛人天天說「我愛你」；待你過世，她就變成別人「天上掉下來的禮物」了。愛情當然重要，但是，愛情真正的意義和人生構成了怎樣的關係？這是值得我們深思的。「世人都曉神仙好，只有兒孫忘不了」，期望子女成龍成鳳的父母，總是竭盡所能給孩子最好的，不讓孩子輸在起跑點上。「痴心父母古來多，孝順兒孫誰見了。」現代父母生得少，孩子個個受寵的程度直叫人咋舌。但是，栽培孩子就是人生的終極目的嗎？

儒家重要典籍之一《中庸》，開宗明義便說：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」上天給我們的禮物，我們明白領受到了嗎？佛教說：「人身難得今已得。」但我們認識自己了嗎？若你已經認識了自己，那你時時刻刻活出自己了嗎？或是浪費了上天賜予我們為人的稟賦？人人都會琅琅上口「天生我材必有用」，但你善用自己了嗎？完成自己的價值了嗎？

王陽明之所以能一生都「觸之不動」，正因為他明白他要什麼——他立志「讀書學做聖賢」；何謂「聖賢」？就是日常所為都有助益於人。王陽明學習兵學，就為了保家衛國；精研儒家經典，就為了當頂天立地的人；為君忠臣，就善盡進諫之責；教導學生，就教他們致良知之道。他去平亂（宸濠之亂），沒有人懷疑他能否成功；因為，大家相信他的「觸之不動」和「致良知」的堅定心志。

王陽明臨終之際，學生圍繞在他身邊問他有何遺言，他自信而樂觀地說：「此心光明，亦復何言？」學生問他：「靜時亦覺意思好，才遇事便不同。如何？」平時，靜下來讀書時覺得心領神會；但一有境界現前，心情就變了，這該怎麼辦？王陽明回答：「是徒知靜養而不用克己工夫也。」王陽明直指原因出在「不克己」，就是你並未堅持自己的本來心志。他繼續說：「人須在事上磨，方能立得住。」不管人生路走得長或短，都必須經過人事

的挑戰和磨練，不能妄想空談，才能鍛鍊言行一致的工夫。「知是行之始，行是知之成。」堅定信念，並且踏實修煉，才能完成知行合一的工夫。

至今，「知行合一」仍是我深信不移的信念。從小到大，父母花多少心思栽培我們，供我們讀了這麼多書，甚至遠赴國外深造求得更高的學識；一旦碰上境界現前、挑戰來襲時，都在在印證了：人生中的所有學習，都只為了解決人生路上所遭遇的困難。不論你多麼健康、長得多一表人才、智力多麼高、名片上印著多麼顯赫的頭銜，還是要問：這些條件能否解決你的人生的問題？這就是王陽明所說的「人須在事上磨，方能立得住」。正因為立得住，所以「方能靜亦定，動亦定」，不僅安靜的時候心能定，遇上急事、大難臨頭時，心亦能得定。當然，這樣的工夫絕非一蹴可幾。

有篇網路文章說，人生如同一名手中耍著五顆球的雜耍藝人，這五顆球分別是事業、家庭、友誼、人格和健康。其中，事業這顆球是用塑膠做的，