

《易經》與幸福人生(1)

張有恆 教授

2019年4月20日



報告大綱

01

幸福人生

02

易經(十五卦)

03

服務從心開始

04

結論



01

幸福人生

幸福人生是遙遠的夢？

人生是苦還是幸福？



- 人生有二苦、三苦、四苦、八苦：生老病死、愛別離、求不得、怨憎會、五蘊熾盛等八苦，無量苦 → 苦多樂少(憨牛 → 老狗 → 老猴)。
- 《法華經》云：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」
- 為什麼會有苦？原因在於「迷」— 迷惑、造業、受苦。
- 人生學習的目的：破迷開悟，離苦得樂。(「子路聞過則喜」舉例：從大發脾氣 → 克制脾氣 → 怒氣轉眼消失(慍) → 不生氣，感恩對方。)

迷(嗜欲深，天機淺)

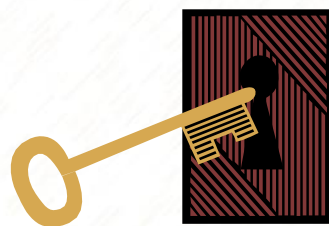


煩惱、沮喪、挫折、
壓力、困頓

覺(嗜欲淺，天機深)



快樂、自在、幸福、
美滿



智慧

什麼是幸福人生？

- **幸福**：內心的要求與外在的世界協調一致，因而感到滿足(心淨國土淨)。
- **人生**：身體健康、家庭美滿、事業順利、社會安定、
國家富強、世界和平、宇宙和諧，是人人追求的目標。
- **五福**：長壽、富貴、康寧、好德、善終。
- 幸福是一種心靈的快樂(實踐道德的精神之樂)和滿足感。
- 臉上有笑容，心中有愛，樂於助人，能夠轉念(有智慧)的人最為幸福。



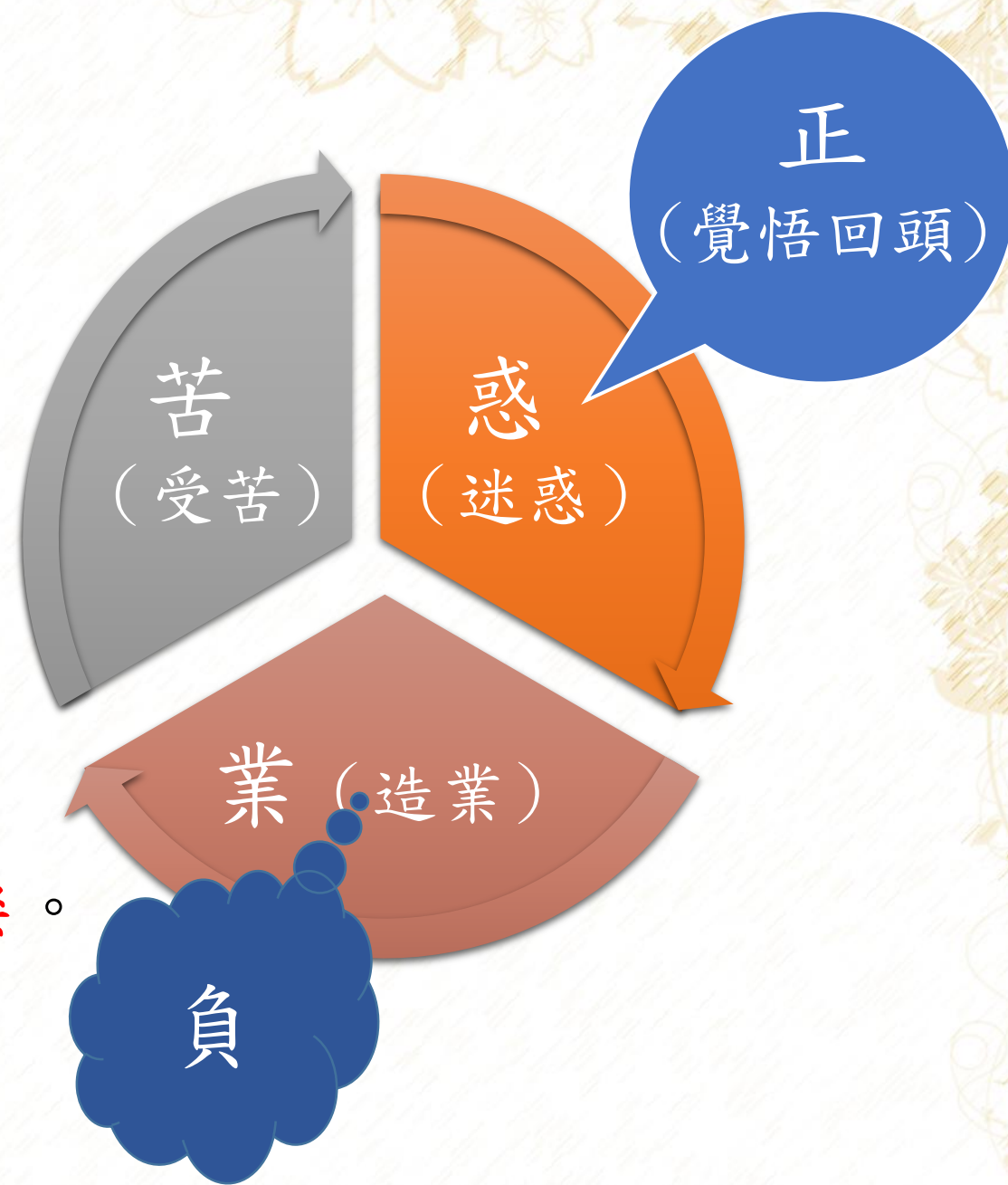
迷惑顛倒(惑)，起惑造業(業)

受苦受難(苦)，循環不斷(苦)；

苦海無邊，回頭是岸。

不再起惑造業(良性循環)。

破「迷」開悟，才能離「苦」得樂。



幸福人生的**關鍵**：

淨空法師曾說：

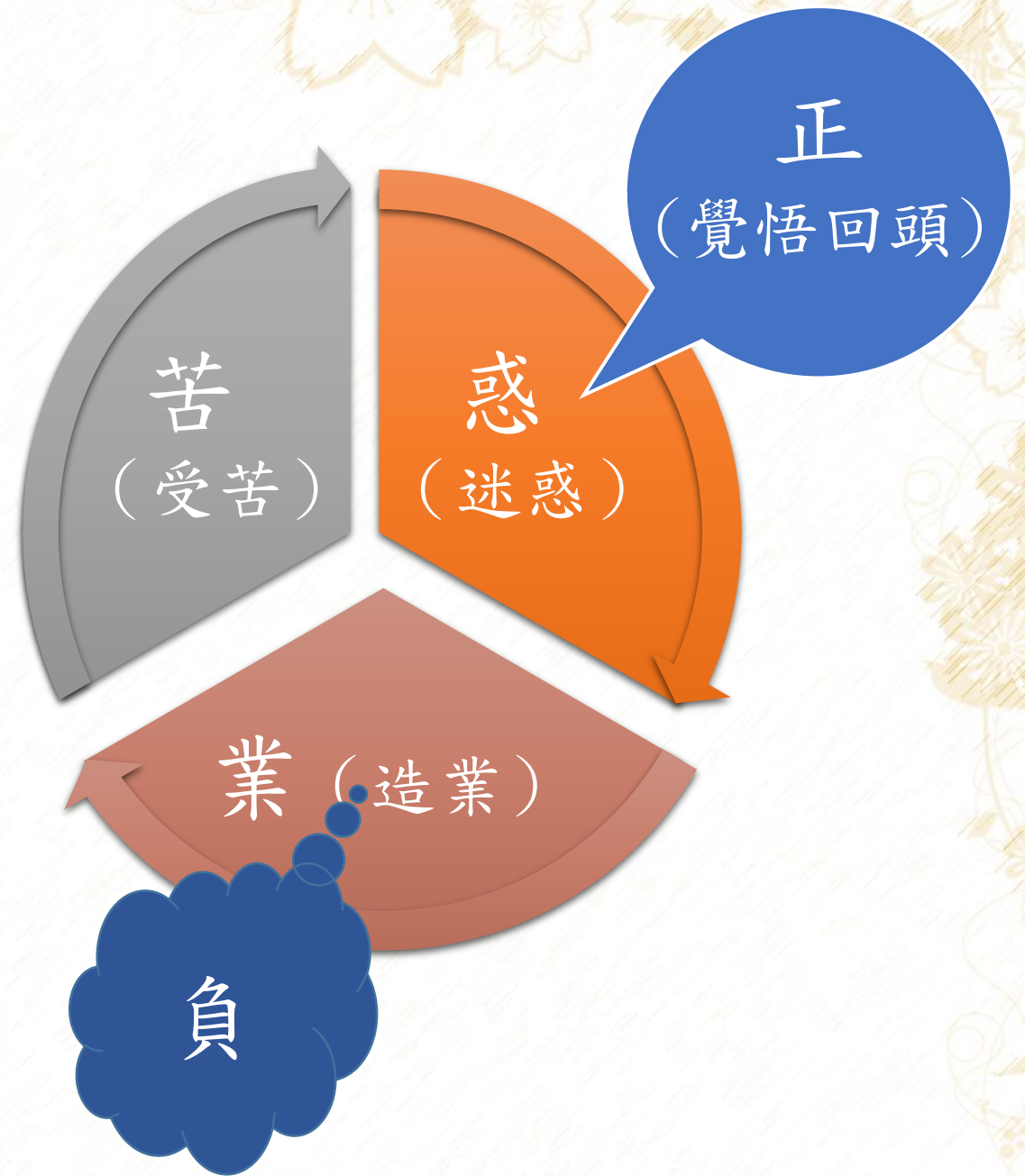
「別人**錯**的，也是**對**的；
自己**對**的，也是**錯**的。」

原因何在？

一因**堅固的我執**而產生煩惱，

包容的雅量拓寬人生格局

(量大福大)。



幸福人生的基礎

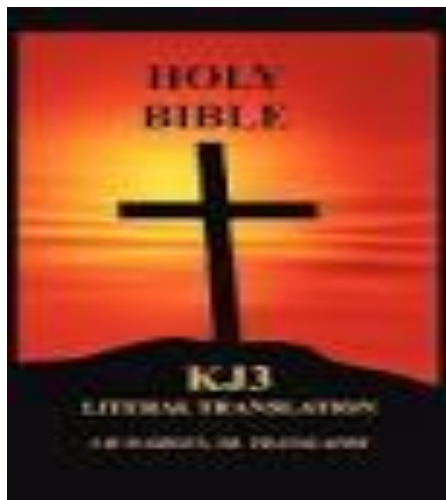
- 《金剛經》中，佛教菩薩發大願，擴大心量，化解因我執而生的煩惱；「無住生心」消除對四相的執著，奠定幸福人生的基礎。

→「心隨境轉則苦，境隨心轉則樂」

- 子曰：「先王有至德要道，以順天下，民用和睦，上下無怨，汝知之乎？」曾子曰：「參不敏，何足以知之！」（《孝經》）
- 子曰：「夫孝，德之本也，教之所由生也。」
- 君子有三樂：「父母俱存，兄弟無故，一樂也；仰不愧於天，俯不忤於人，二樂也；得天下英才而教育之。」（《孟子》）



幸福人生的基礎



- 《聖經》云：「喜樂的心乃是良藥，憂悲的靈使骨枯乾。」常常保持一顆「平安喜樂」的心。
- 《易經》兌卦曰：「兌，說也(即悅，歡喜、快樂之意)。說以先民，民忘其勞；說以犯難，民忘其死。說之大，民勸矣哉！」
- 《易經》告訴我們，一位主管如果能以同理心來領導部屬，則部屬會樂在工作，忘記其辛勞→幸福企業、幸福機構
- 幸福人生，從面帶「微笑」那一刻開始！
- 「要笑」比「藥效」還要有效！

02

《易經》

《易經》

- 《易經》是中國最古老的經典，譽為「**群經之首**，大道之源」。
- 「易」有簡易、變易、不易的意思。
- 教人**啟發智慧**、**進德修業**、**趨吉避凶**、**克念修持**之道，期達到「**无咎**」(**善補過**)的最高境界。
- 《易經》可應用在**人生與企業的管理**。

