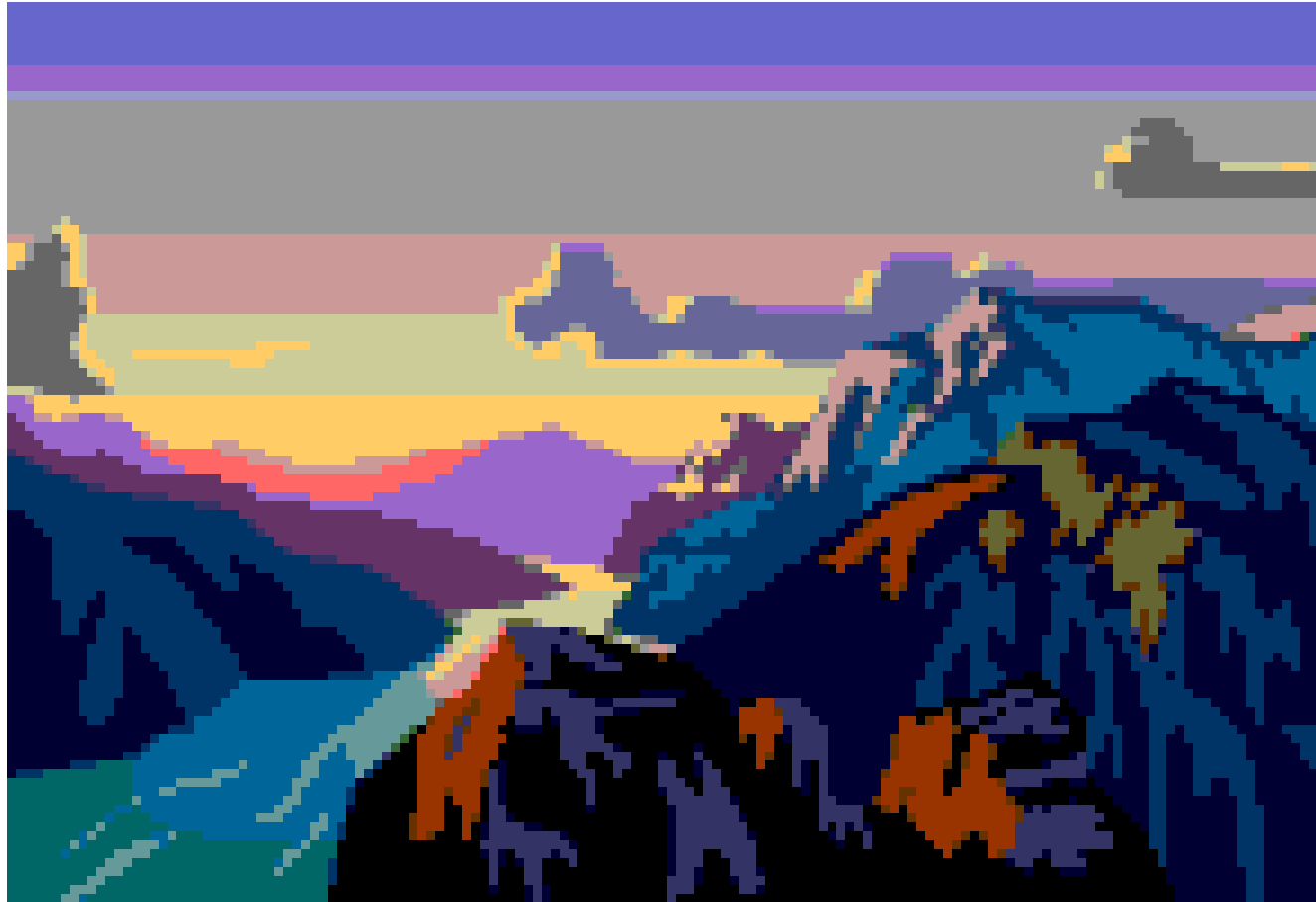
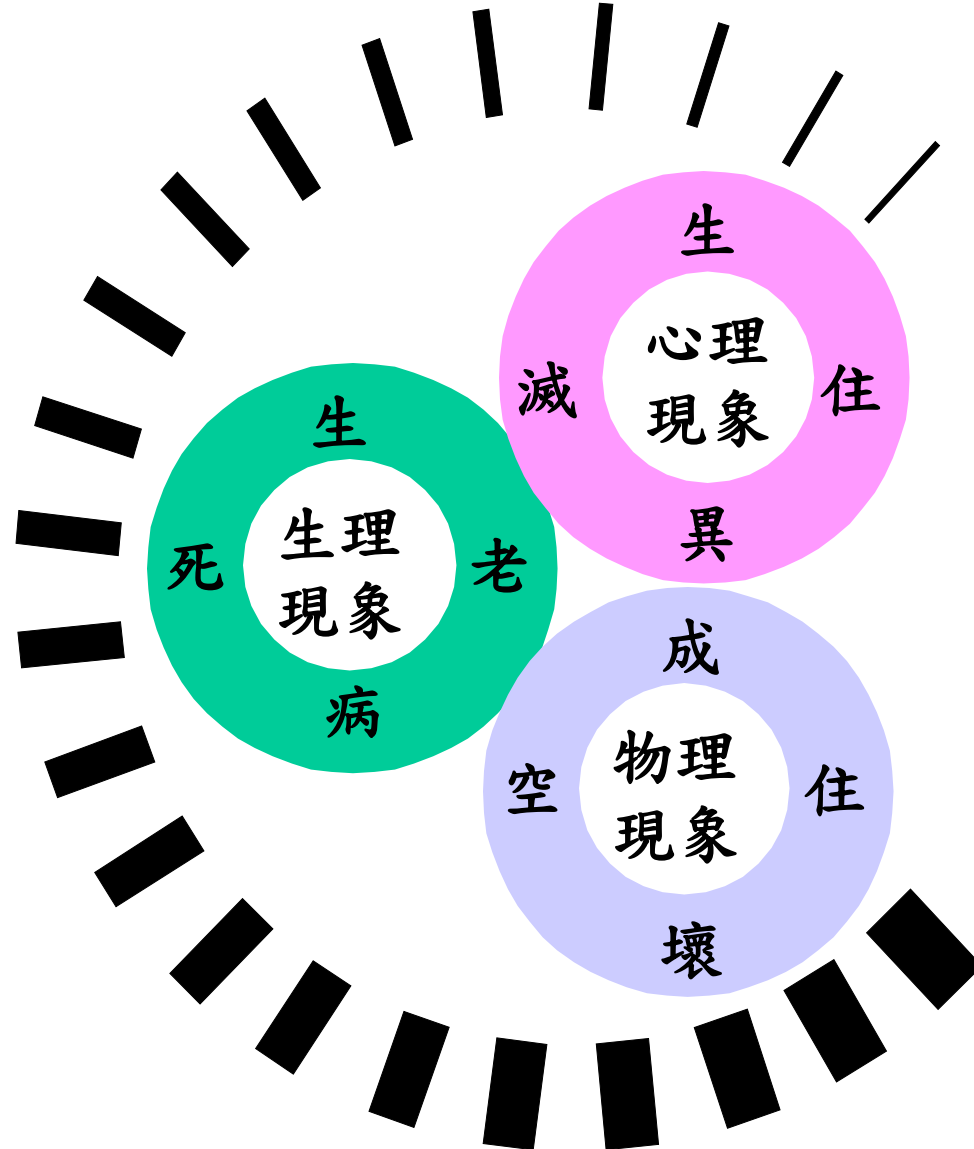


貳、了解生命的本質





一、要深刻體會人生是無常的— 「日日向死」的存在



今日是我一生最後一天，
常作如是想，
還有什麼看不破、放不下！





二、要讓自己的人生有意義 (You Only Live Once, **YOLO**)



- ◆ 現代許多人的心理困擾和受苦的感受，乃是感覺**人生沒意義**所造成，這種現象可稱之為「存在的空虛」。
- ◆ 意義治療學（Logotherapy）大師傅朗克（Frankl）醫師認為，人可以從三個方面來肯定生命的意義：

1. 藉著對生命的付出與奉獻社會；
2. 透過我們對**真、善、美、慧**的價值體驗與追求；
3. **受苦也有其意義**：「捨己為人」、「**利他之心**」的精神，正代表人生的意義與價值！

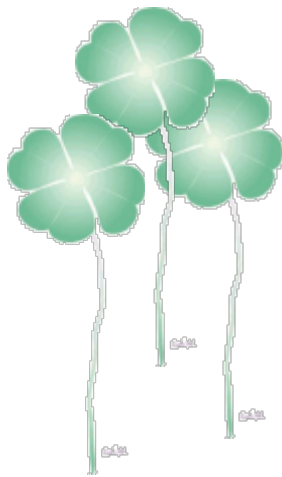
擇一事，做一生，利眾生，讓這個世界因為曾經有過你而不一樣。



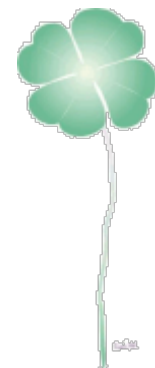
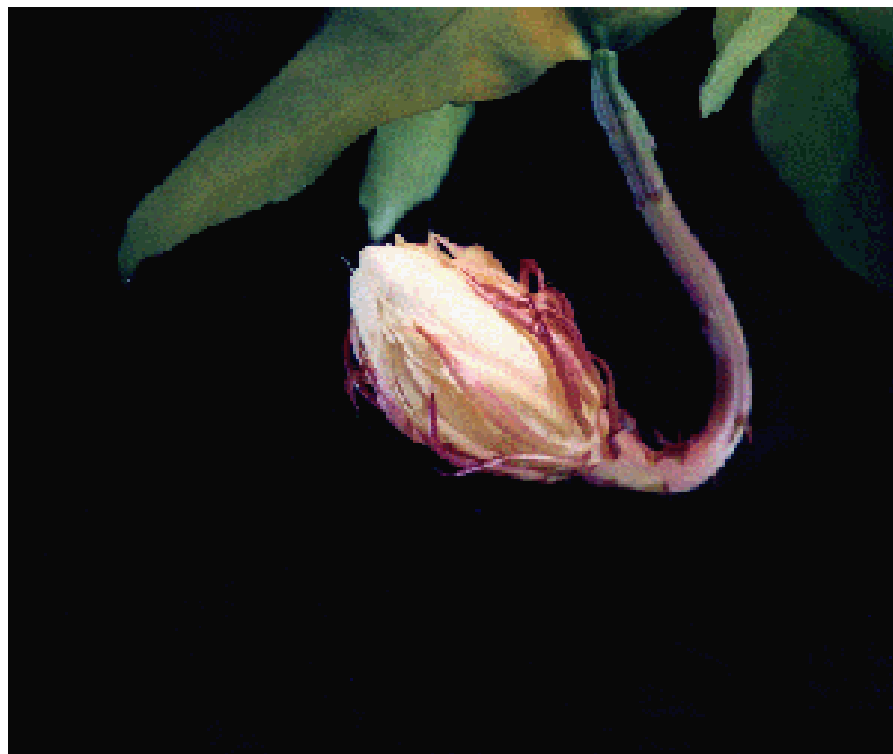
三、《易經》告訴我們生命是有輪迴的



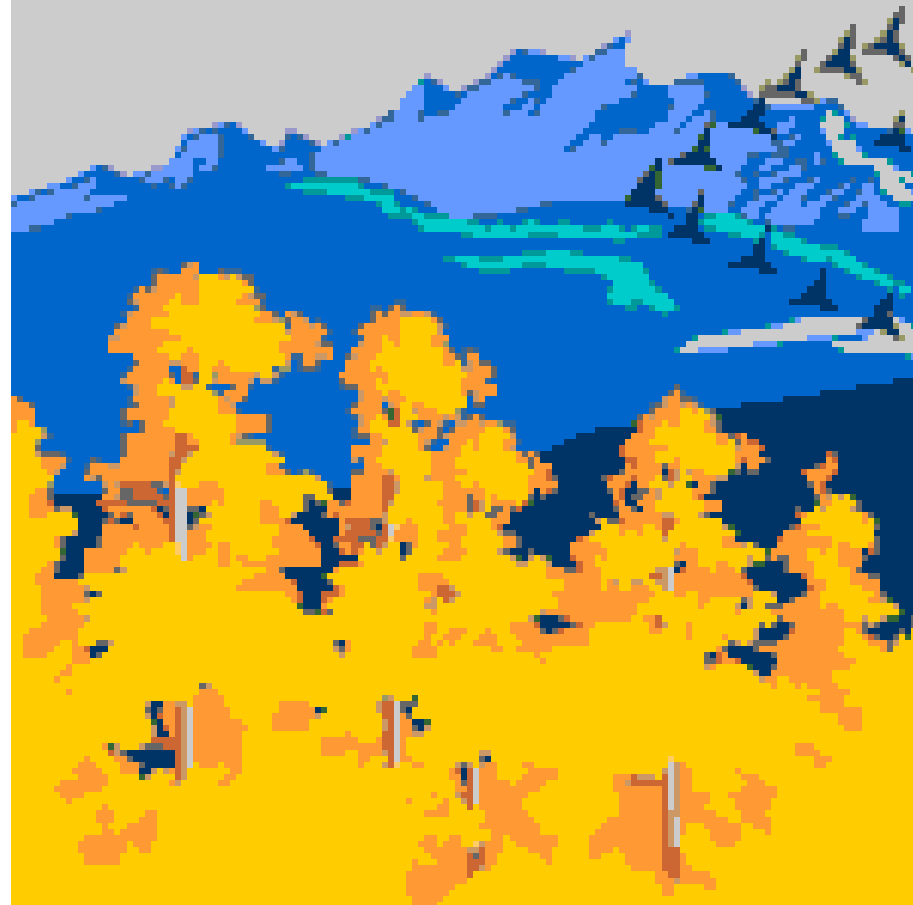
《易經繫辭》：「原始反終，故知死生之說。精氣為物，遊魂為變，是故知鬼神之情狀。」



人生真的就如 曇花一現 很短暫



參、開啟智慧的方法



我有明珠一顆，
久被塵勞關鎖；
今朝塵盡光生，
照見山河萬朵。





一、以「歡喜心」面對人生， 把握機會去服務社會大眾(利他)



微笑人生

起床微笑降火氣，餐前微笑好開胃，相逢微笑結善緣；
餐後微笑助消化，出外微笑保平安，同事微笑好合作；
學習微笑添如意，教人微笑積善德，受氣微笑辭怨懟；
洽公微笑不結怨，買賣微笑財源廣，給人微笑是美德；
教授微笑易融洽，親友微笑情意濃，仇人微笑易解怨；
睡前微笑夢香甜，日日微笑永康健，笑口常開福自來。

張有恆 敬賀



是菩薩。」

有愛，隨時充滿法喜

「臉上有笑容，心中

的人，就是天使，就



一、以「歡喜心」面對人生， 把握機會去服務社會大眾

◆ 每一分、每一秒能利益眾生，則「當下即是永恆」

◆ 人生的價值與意義，在於把握機會，幫助眾生「覺悟」，找到快樂。



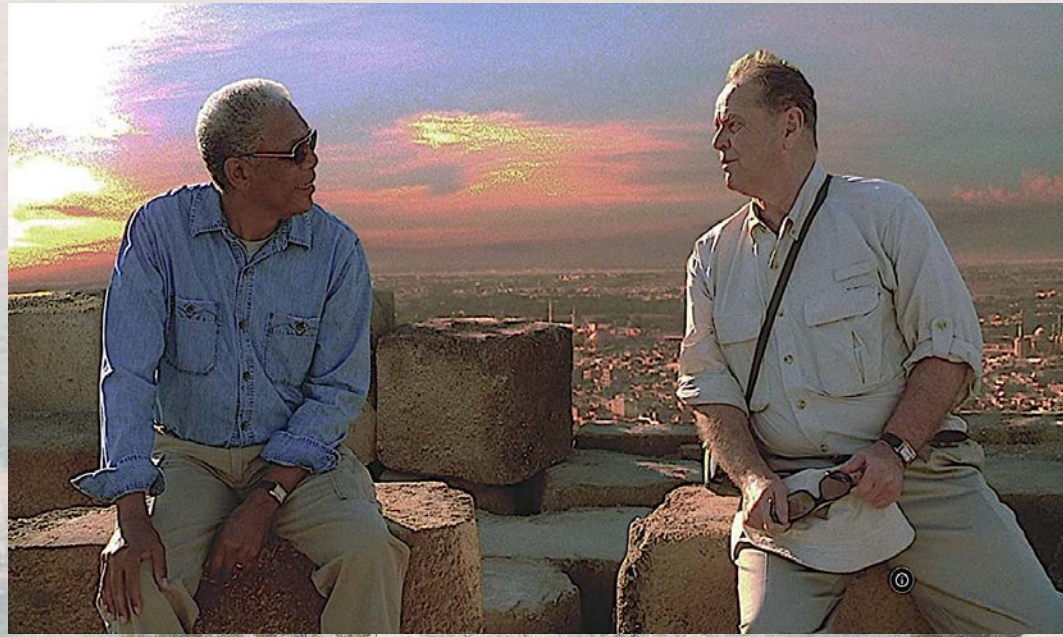
進入天堂的兩個條件：

1. 你在這一生有沒有找到快樂？
2. 你有沒有幫助別人找到快樂？(電影：The Bucket list-「一路完到掛」)

"You know, the ancient Egyptians had a beautiful belief about death. When their souls got to the entrance to heaven, the guards asked two questions.

Their answers determined whether they were able to enter or not. 'Have you found joy in your life?' 'Has your life brought joy to others?' "

—*The Bucket List (2007)*



歡喜心為快樂工作，為快樂學習

- ♥ 我們在一生當中有沒有找到快樂(found joy)？
- ♥ 我們有沒有幫助別人得到快樂(brought joy)？
- ♥ 要找到快樂，須有智慧，覺悟 = 快樂
- ♥ 智慧不起煩惱，慈悲沒有敵人；
一笑臉迎人，大慈大悲，博愛平等

快樂一定要有意義(創造自己被需要的價值)
，沒有意義的快樂不能持久。

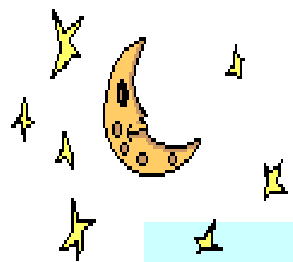




兌卦的管理心法

兌卦《象辭》：「說以先民，民忘其勞；說以犯難，民忘其死」。

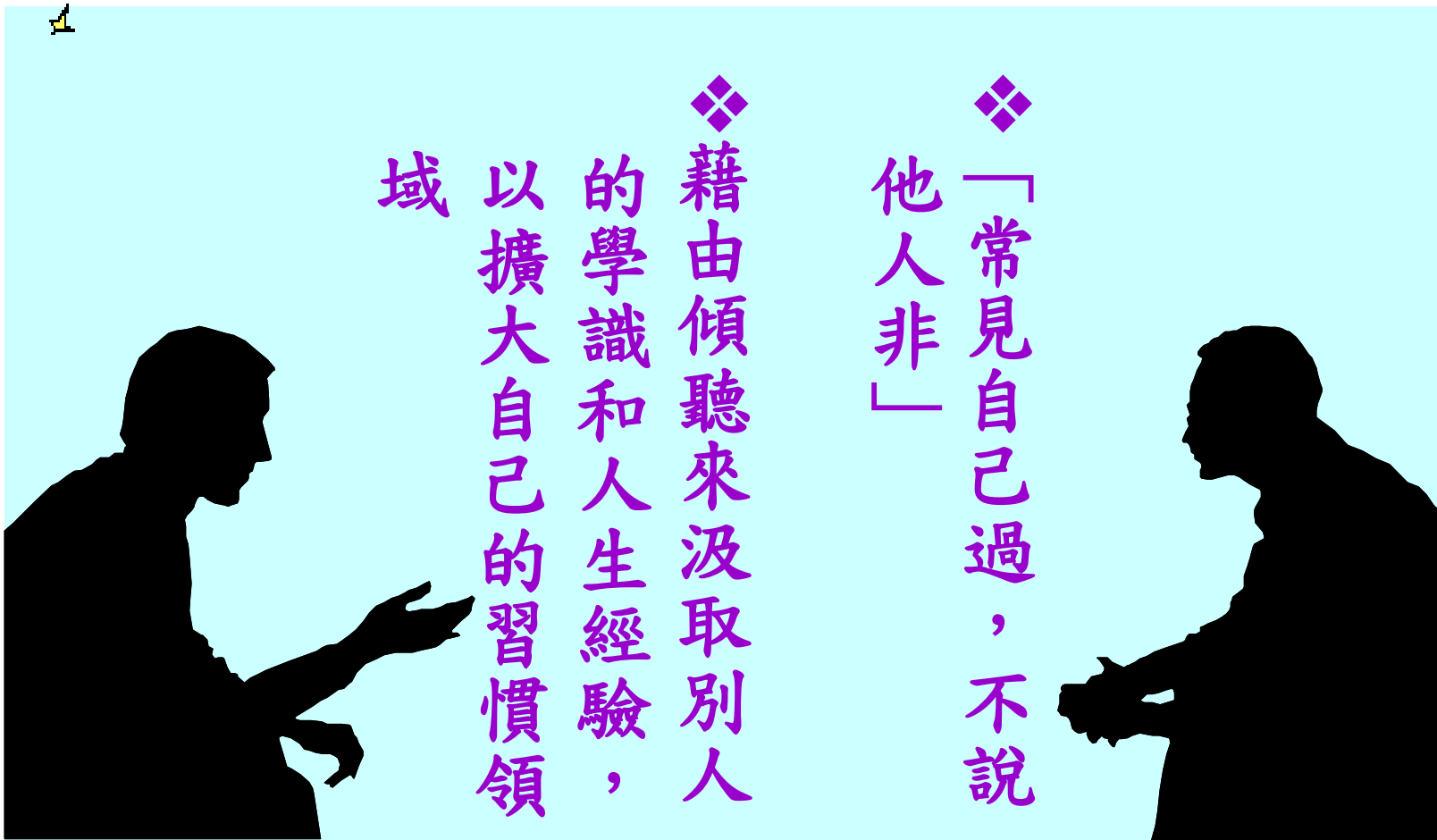
- 微笑是人最重要的養分，靈性的良藥
- 「要笑」比「藥效」更有效！
- 各行各業的從業人員都可以做一個快樂人，以微笑取悅自己，同時照亮這個世界！



二、隨時保持觀照內心和傾聽的習慣

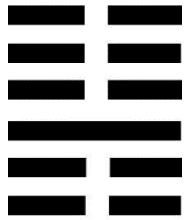
❖ 「常見自己過，不說他人非」

❖ 藉由傾聽來汲取別人的學識和人生經驗，以擴大自己的習慣領域



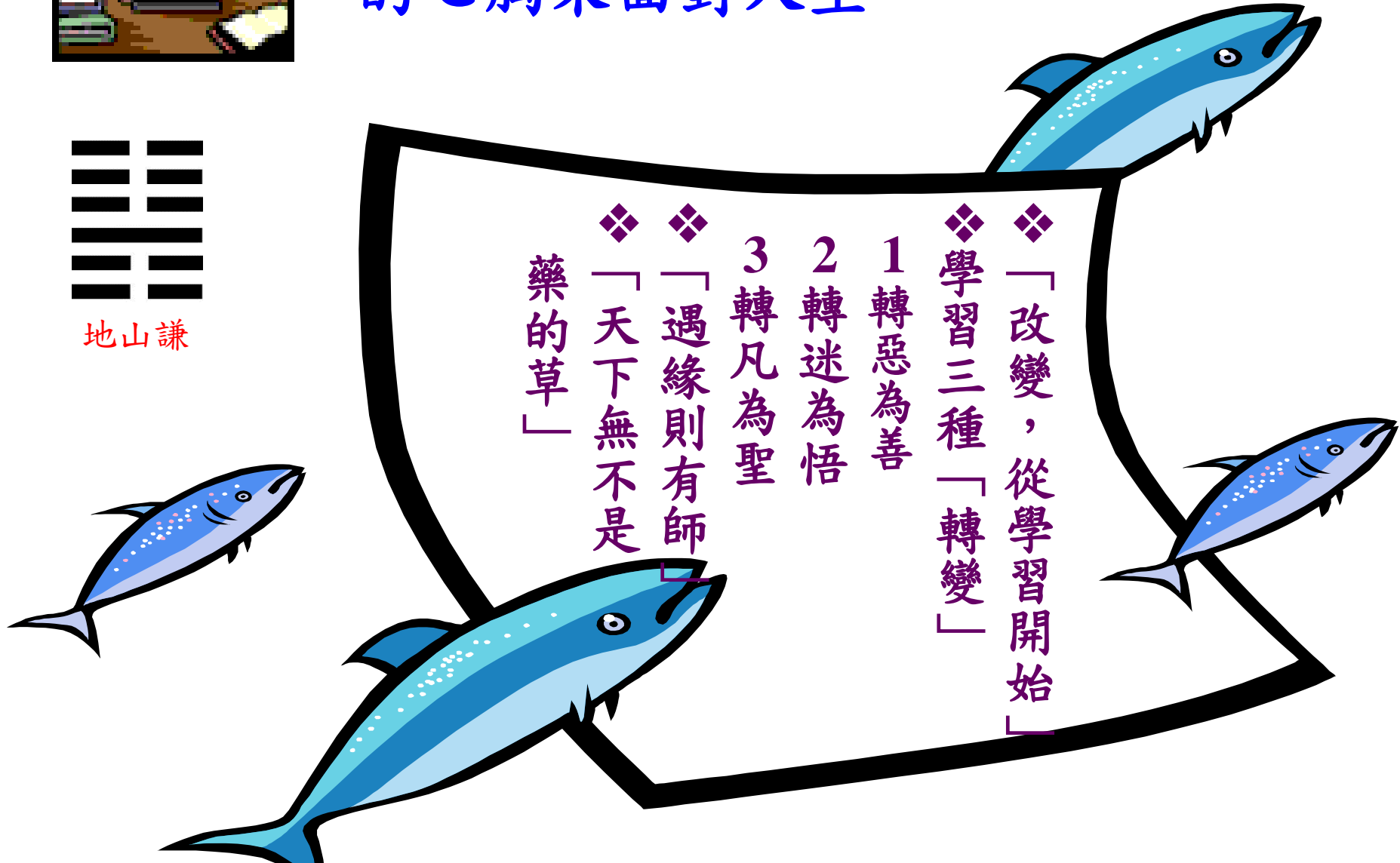


二、保持「謙虛」學習的態度與開闊的心胸來面對人生



地山謙

- ❖ 「改變，從學習開始」
- ❖ 學習三種「轉變」
 - 1 轉惡為善
 - 2 轉迷為悟
 - 3 轉凡為聖
- ❖ 「遇緣則有師」
- ❖ 「天下無不是藥的草」



做的愈多
你會做的就愈多

The more things you do,
the more you can do.

0.01 與 365 的密碼

37.8 VS 0.03

原子習慣

細微改變帶來巨大成就的實證法則

每天都進步1%，一年後，你會進步37倍；

每天都退步1%，一年後，你會弱小到趨近於0！

你的一點小改變，將會產生複利效應，如滾雪球般，帶來豐碩的人生成果！

A t o m i c

H a b i t s



詹姆斯·克利爾 (James Clear) —— 著 蔡世偉 —— 譯

Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones

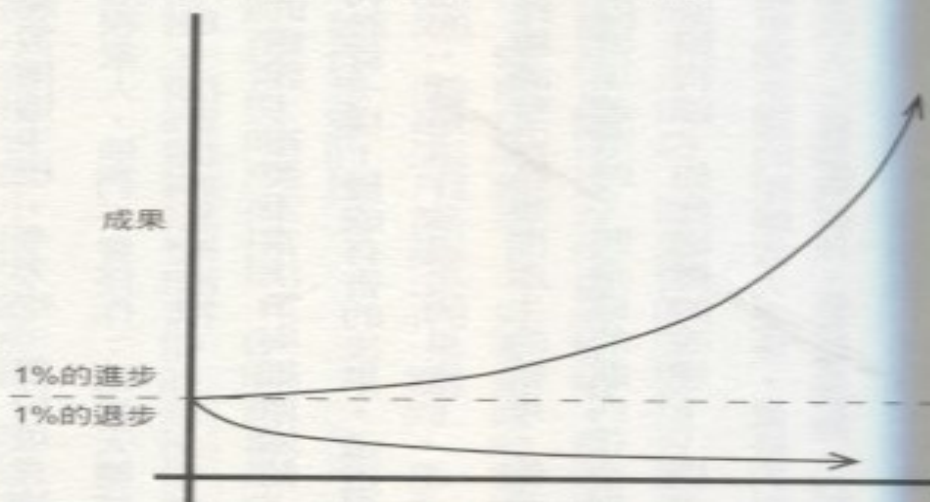
《原子習慣》

意義卻可能大得多，尤其長遠來看。隨著時間過去，微小改善所能造成的變化非常驚人。算起來是這樣的：如果每天都進步百分之一，持續一年，最後你會進步三十七倍；相反地，若是每天退步百分之一，持續一年，到頭來你會弱化到趨近於零。起初的小勝利或倒退，累積起來會造就巨大差異。

習慣就是「自我改善」這件事的複利。如同錢財透過

每天進步1%

每天退步1%，持續一年： $0.99^{365} = 0.03$
每天進步1%，持續一年： $1.01^{365} = 37.78$





三、要能經常保持一顆「感恩」的心

- ❖ 「感謝有你，伴我一生」
- ❖ 擇其善者而從之，擇其不善者而改之
- ❖ 心中要常感恩，因為有眾生辛苦的付出，我們才能過安定的生活。



三千萬管理哲學

【第一千萬】

千萬要有利他的精神

每個人的身上都應該流著
「道德」與「利他」的血
液，才是最妥善的經營管
理之道。



【第二千萬】

千萬要常存感恩的心

感恩的心，是最清淨而
沒有雜質的。常存著感
恩的心，活在感恩的世界。



【第三千萬】

千萬要謙虛地學習

養成終身學習的習慣，
才能與時俱進、不斷提
升自己的境界。



肆、結語

在日常生活中，運用開啟智慧的方法
累積覺悟的經驗，因緣時節成熟時，
就能以清淨心，開啟自己人生的智慧
，親證究竟圓滿、自在、快樂的境界！

