

# 服務和也

乙未仲夏  
黃文國繪書



## 「服務利他」簡說

社會一體、自他不二、榮辱與共、彼此依養，落實「服務利他」方能皆大歡喜、家庭美滿、社會安樂、世界和平。現代人注重表相，急功近利，往往賤彼貴我，重物輕身，心隨境轉，任慾所役，勞心累形，宛如無舵之舟，終日惶惶不知所終。志士仁人豈可視若罔聞而無動於衷，應鼓起道德勇氣，群策群力、同心同德，匡時濟世。「服務利他」可引導民眾彼此關懷、真誠對待，正是激濁揚清、針砭時弊之良方，更是宏揚善良人性、引領人生方向之南針，其義趣深廣，僅簡說如後：

### 一、服務利他—中心思想

將「服務利他」奉為中心思想者，心量開拓，生命圓滿，凡事隨遇而安、喜樂自在，順逆得失皆能汲取作為生命養分，心能轉境，心包太虛，量周沙界。生命價值觀堅定明朗，屹立不搖，臨事不動心，臨大節而不可奪也，所有障礙自然消融，又如「為而不有，善而不居，見利思義，心安後動」，處於無私、無我之境域，內心自然純誠無所執著攀緣。《易·乾文言》：「知進退存亡而不失其正者，其唯聖人乎。」所稱前進、退却、生存、滅亡者，泛指人生各種處境與遭遇，不管環境如何變化，仍能持守正確原則之人，堪稱聖人，如同「心若不動，風又奈何」之理。古大德所揭示的「誠意」、「正心」、「修身」等心性修養名言，已是千古顛撲不破的基本法則，然而，心性涵養功夫只是輔助內心無私忘我的手段，仍須藉由「服務利他」的踐履，才能如實反襯出「信解行證」的階段理念。人生的真理與正道，須要用心實修、實地實務驗證，即切身體悟人生諸般現象，漸次內化

成智，方能透澈覺悟。以「服務利他」為人生最高指導方針，累積生命能量，展現人生熱情，尤其滌除心垢，猶如迷津之引渡，領悟生命價值之至要也。

## 二、服務利他—轉化生命

《論語》云：「無欲速，無見小利。欲速則不達，見小利則大事不成。」旨在提醒世人，凡事不要貪求快速，不要只看重小利，若操之過急，反而不能達到目的，只看重小利則做不成大事，凡事應尊重自然規律，過度追求不切實際的目標，反而會適得其反。現代人急功近利，自私自利的想法已習以為常，皆屬人生大忌，非但影響心性修養，亦限制胸壑器量的拓展。「服務利他」的思惟邏輯方法，即在破除自私自利的「小我」觀念，體現無私無我之境界，若人人能以「服務利他」做為行為準則，凡事即能「行有不得，反求諸己」，處事遭遇挫折艱難時，立即反躬自省，而非一味地怨天尤人，古人「反求諸己」的聖諭，正是立身處世的根本立足點，誠如孔子所言：「躬自厚，而薄責於人，則遠怨矣。」這是轉化生命的開始，也是淨化心靈的基本法門。所謂以身觀身，自他一體；觀察現象，了解真相，觀以起行，轉化人生，正是這個道理。

## 三、服務利他—生命方向的明燈

凡人總是期許自己功成名就，受人景仰，名利財富固然可引發世人積極進取、奮發上進，不可諱言的，這是社會不斷進步的動力，然而取得令人稱羨的位高權重或是積累雄厚財富之後，是否就完成人生的最終目的？權位與財富絕非用來炫耀、滿足私慾，應當用以服務大眾，造福人群。若將名利地位比喻

為車輛之汽油，「服務利他」即為車輛之方向盤，不管車況、路況如何，方向盤始終操控著車子前進的方向。大學云：「德者本也，財者末也。」，明白揭示了德行才是人的根本，而財富僅屬末梢枝節，另有「財聚人散，財散人聚」之言，更闡明了若只顧著聚積財富，民眾就會離散，若能溥施廣濟，運用財富「服務利他」，民眾即會凝聚向心，眾志成城。「服務利他」是養德修身之心要，生命方向的明燈，透過日常生活，隨時奉行「服務利他」，即可一點一滴地累積正向力量，內心光明，胸襟坦蕩，則智慧益增，不再受偏執所惑，當能破除生命的幽暗面。社會本屬一體，人人榮辱與共，不管是向上提昇或是往下沉淪，大家都責無旁貸，你我心地皆光明，社會豈會黑暗？古人所云「千年暗室，一燈即明」即是此理，更可藉由一燈點亮千萬燈，進而讓生命發光發熱，照耀社會每個角落。當前縱然社會現象錯綜複雜，道德沉淪，若人人內心通澈「服務利他」的真義，猶如有了指引生命方向的明燈，便可從盤根錯節的社會現象中，明辨真偽，通情達理，掌握為人處事的大根大本。

#### 四、服務利他一重新定位你我他

王國維《人間詞話》：「以我觀物，故物皆著我之色彩。無我之境，以物觀物，故不知何者為我，何者為物。」我們看待事物，總是帶着自己的主觀意識作衡量與評判，物象所烘托渲染出自我的情感，則盡皆著我之色彩。一般人以「自我」為中心，凡事以「小我」為第一考量因素，一言一行、一舉一動總以不悖離自身利益為原則，得意失意皆忘形，因而患得患失，經年累月、長濡久染，心志遂成「小我」格局，胸懷、眼光俱

受限制而難以拓展，因任意計較得失，心不得閒，又太過依賴一定物質條件，致使意志不自由，此皆是煩惱之源，一旦積習良久，沉痾難返。所謂「後其身而身先，外其身而身存」，太過在意眼前的利益得失，或是太在意別人對自己的評價，都將引致無窮無盡的煩惱。世人常執著於與他人互爭得失、相比高下、計較有無等對立關係，則「你我他」之對立關係因而產生，人人自私自利，思慮不能及人，引發無休止的紛爭與不快，即「從我為二，對立生焉」，誠不知人與人之間是一種群體關係，彼此休戚與共，每個人不可能離群索居，「沒有他人，就沒有自我」是群體生存的基本法則，因此在群體中，我們必須體悟自己與社會之關係、個人價值與互利共存之意義，秉持個人對於社會的責任與道義，勇於承擔責任、熱誠服務人群、造福社會。「服務利他」所涵養的識見，將是以服務群眾，成就他人為手段，正可跨越「小我」的藩籬，建立以「大我」、「利他」為思惟方式，漸次而達到「忘我」的境域，心性邁向嶄新的層次後，進而煩惱輕，智慧長，事事圓融，處處無礙。內心充塞「大我」，即無你我他之分，無矛盾對立之別，奉行聖人所言「既以為人，己愈有，既以與人，己愈多。」及「己欲立而立人，己欲達而達人」的道理，則「天地與我並生，萬物與我齊一」，澄心淨慮，人生自可逍遙自在。

## 五、服務利他—普世教育

「人性本善」與生俱來，至於有不善之舉者，那是因後天雜染惡習所致。自古迄今，教育總受人們所重視，咸認唯有教育能傳授知識、延續文明，並開展智慧等，更可用以防止不善，或使人轉惡為善，甚至破迷開悟、超凡入聖。《禮記》所載：

「建國君民，教學為先」，直接揭櫫教育的重要性，而「玉不琢，不成器；人不學，不知理」之義理中，闡明凡人不經過學習，就不會明白為人處事的道理，更欠缺分辨事理的能力。聖賢都是教出來的，而教育更是和諧旺世的大根大本。家庭教育、學校教育及社會教育三者環環相扣，如環之無端，無始無終，緊密相連，影響人的行為習慣、道德及價值觀念至深且鉅。隨著傳播媒體、資訊網路、交通的發達，促使社會環境結構不斷演變與複雜化，「似是而非」的觀念不斷擴散、感染，使得困頓枯竭的心靈更加無所適從，尤其當前負面的社會事件層出不窮，太多的衝突、紛爭，讓人迷失了理性與良知，適此宣揚「服務利他」尤顯重要，因為「服務利他」能引導人們正確思考，喚醒人性良知，開啟智慧，進而建立正確的人生觀、價值觀，依「服務利他」的實踐步驟與方法，更可逐步深入人生自在妙境，令知識暢達，觸類旁通，遇事不惑，「小用」個人修養，「大用」福國利民，這正是普世教育的基礎。「服務利他」所推廣之對象是全民、全人類，實踐內容將與日常生活緊密相結合，推廣時間則具有社會教育的長期性，因此，將來「服務利他」的理想，不僅要推廣到整個人類社會，而且要讓所有民眾都樂於接受，終身受益，這是「服務利他」的普世性，亦是善良人性所嚮往的境地。

## 六、服務利他一百分人生

衡量人生的價值與意義，不在於地位的高低、財富的多寡，而是在服務與貢獻的質與量。有一分能力，做一分貢獻，有十分能力，則做出十分貢獻，國父孫中山先生曾說：「人人當以服務為目的，而不以奪取為目的。聰明才力愈大者，當盡

其能力，服千萬人之務，造千萬人之福；聰明才力略小者，當盡其能力，以服十百人之務，造十百人之福；至於全無聰明才力者，亦當盡一己之能力，以服一人之務，造一人之福。」，生命本無貴賤之分，只要活出價值與意義，即可成就「百分人生」。「百分人生」所闡述的平等性概念，即指人不分職位高低、貧富貴賤，每個人都是平等的，只要能盡心付出所能貢獻社會，就能獲得「人生滿分」。一日充實，可以安眠，一生充實，可以無憾，澈悟這個道理之後，內心對待任何人，看待任何事，都會以敬重、謙卑的心態相應，不敢輕視對方，更不會自命清高、自以為是。人生短暫，如白駒過隙，應把握現在，勇猛精進，生命不僅是活著而已，要活出意義、價值、自在、芬芳。一個人若能發現生命的意義和價值，就不會憂鬱、不會焦慮與墮落，聖嚴法師曾言：「人生的意義在於服務，人生的價值在於貢獻。」古今中外的聖賢大德總是一再提醒我們，生命意義與價值在於以眾人利益為考量，為增進社會大眾的福祉而努力，不斷積極回饋社會、服務人群，從給予別人的幸福、快樂與富足之過程中，滋養、豐沛自己的心靈，進而找到生命定位，這正是「服務利他，百分人生」的真義。蒼穹浩瀚無垠，人生存於天地之間何其渺小，應參贊天地之化育，體察與社會大眾互利共生的道理，感念蒙受之恩德及反思回饋之法，試想宇宙萬事萬物無一不是在天地之間生長、完成，人與天地併列稱三才者，應仿效天地好生之德，養利萬物，服務利他，回饋人群。人應審度天地規律、和諧自然之道，體悟「天地與我並生，萬物與我齊一」之境地，這是「天人合一」高遠的道德意蘊，也是古大德歷久彌新所傳承的敬天崇德心法。現代人應效法天地運行無私之載覆，順應天理，合乎人情，將生命的

智慧和力量，融入環境之中，進而以恭敬、寬容、謙卑的胸懷，致力貢獻於人群之和諧與福祉，以創造自我生命存在之意義與價值。

## 七、服務利他一貴在力行

奉行「服務利他」，不僅懷抱著道德使命感，更要具有高瞻眼光，對外宏觀人類社會現象，洞燭機先，掌握社會形態變化之脈動及應處之道，對內則隨時觀照內心世界的真實呈現，即反觀自己胸懷是否光明磊落，處事是否符合公益？心地是否寬容無私？前者應以躬體力行的實踐方式，檢驗「服務利他」對各類社會現象之助益，進而求取真知、拓展生命視野。後者可藉由長期不間斷地遵行「服務利他」，最後感覺內心光明坦蕩，充滿無可抵禦的力量，進而在天地之間俯仰無愧，真切體悟自我修養不斷超越的可造性。《孟子·離婁》上篇：「徒善不足以為政，徒法不能以自行」，直接闡明再好的初衷善念，再完備的法律制度，如果沒有堅定的實踐決心，缺乏貫徹到底的執行力，終將走向失敗一途，換言之，再好的理念或制度都須靠人「知行合一、表裡一致」來執行。《老子》云：「合抱之木，生於毫末，九層之台，起於累土，千里之行，始於足下。」，旨在提醒世人做任何事都必須從基礎做起，切勿好高騖遠，譬如千萬里路的長途跋涉，是由一步一步開始走完的。所謂「企者不立，跨者不行」，更說明實踐力行之方法，切忌急躁，要有長久的耐心、矢志不移的精神與堅持不懈的努力，方見其功，猶如踮著腳尖不可能永久的站立，想要跨大步伐圖謀快速前進，反而不能遠行。《老子》告誡世人：「民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。」世人從事任

何事時，總是在事情幾乎要成功之際，反而遭遇失敗，因此為人處事，從頭到尾不能有絲毫鬆懈，尤應注意「慎終如始」，愈到最後愈應堅持守志，才能順利圓滿成功。「服務利他」貴在力行，實踐是內化的過程，須知歷史與道德不是概念之事，而是生命主體的觀照和實踐。惟有親自深入山林，方能感受山川之靈氣，進而體會天地之德、人文之理，換言之，人人必須在行住坐臥之中，時時刻刻觀照自己起心動念之處，是否符合「服務利他」理念？在日常生活行止之中，檢視有無違反公益？體悟自我私欲與大我利益對於生命啟發之差異，透澈「服務利他」不僅是公益，乃是境界、修為，依此方向前進，假以時日，養深積厚，功到自然成。

## 八、服務利他—從心做起

人生不可能一塵不染，不存絲毫雜質，如同水清則無魚，因此「去其糟粕，存取精華」之觀念與行動，益顯重要。俗語云：「想法觀念表現於外者，即是語言與行為，因此造就性格與命運。」一念之因雖微，關係確是極大，因此古大德常以敬慎勤奮的態度，時刻護持自己的心念，不敢絲毫懈怠。反觀現代人沉醉在權勢、地位與享受的迷惑之中，身心往往處於無法主宰、無法自主的情況之下，渾不知偽不可長，虛不可久，看不清自己本相，其心甚勞，其心甚危。人並非天生而成聖賢，必須體悟日常生活中的喜怒哀樂、悲歡離合，從經歷功過得失、順逆成敗之中，收斂省思，漸次累積智慧，促使身心靈成長，最終洞澈人生的大根大本。正所謂「瓜熟才能蒂落，水到才能渠成。」真正的修行在於起心動念處，「服務利他」強調人必須在日常生活中，隨時隨地觀照內心，保持純淨無染的心

地，所謂「善用其心」就是消除雜思疑念，從內心培養「服務利他」的善根，以善待一切為導向，隨時檢視言行是否可成就他人獲致利益，著眼於大眾饒益性之重要，在「服務利他」的踐履過程，即使遭遇困難挫折，尤應戒慎守志，藉事練心，以開拓心量，終因無私奉獻，能施願捨，煩惱憂慮盡除，執著偏妄皆放，以達「無住生心」境域，進而轉化周邊之人。因此奉行「服務利他」的人，必須從心做起，這不是表現給別人看的表面功夫，而是真真實實彰顯自己的內在德性，因此無庸計較名利、地位、得失，凡事知足少欲，正心持恆，最後必能「至誠感通」，真誠到了極點，才是至誠，唯有真誠到了極點，才能感動世人，所有障礙自然消除。

## 九、服務利他—無量無邊的利益

人稱幸福者，通常指使人心情舒暢的境遇和生活；而人生最苦者，無非是因飢渴而飲食不得其味，病不得治，憂不得解，種種慾求不得滿足，因患得患失而痛苦不堪。人生所承受之苦，本質均源自於身心受逼迫、不自由，致使勞心累形，因此，身心安頓乃幸福之鑰，亦是立身處世之第一要務。現代人因忙碌，漸漸迷失人生方向，又昧於追名逐利，貪愛濫情、慾望熾盛，自體染穢而徒生煩惱尚不自知，身心始終無法安住。「服務利他」隨喜行善，積功累德，正是破除煩惱的有力工具，進而釋放心靈枷鎖，以解脫外在痛苦。「服務利他」的奉行，可以開拓自己的眼界與心量，即是「大我」、「忘我」之張揚，使善不失，惡不生，無所操心，其所破除者，「小我」、「偏執」、「自私自利」等皆在其列也，可使煩惱頓然消失於無形。孔子所杜絕之四種私見（四毋）：「毋意、毋

必、毋固、毋我。」即不主觀臆斷，不絕對肯定，不固執己見，不自私自利；老子四不的智慧：「不自見故明；不自是故彰；不自伐故有功；不自矜故長。」聖賢揭示世人可透過斷除我執偏見的方法，進入「忘我」的心靈清明之境，不僅是引導安身定心之法門，從而明白人生之真諦所在，雖不能瞬然令凡夫得道成聖，卻可藉以收攝心靈，方法宜古宜今，利益無量無邊。「服務利他」引導民眾持「平常心」以應世間現象之顛狂，不以物喜，不為己悲，飢來食，困則眠，行住坐臥一切隨緣，沒有分別矯飾，遇事種種，內心始終「若無其事」也，寵辱褒貶如鏡映物，物來則映，過去不留，處處展現豁達之心胸，身心平靜泰然、明智祥和。楊朱所云：「利出者實及，怨往者害來」，意謂給別人利益，自己也會接收實惠，把怨恨發泄於他人者，自己也會回收返回之怨恨，簡言之，發出良善的訊息時，自己也將接收反射回來的良善訊息，反之亦然。因此古大德對於自己言行舉止，總是謹慎其事，論語言：「己所不欲，勿施於人。」亦是此理。「服務利他」是善良意願的社會活動，凡事以利他為考量，時時念念以服務大眾為本務，因此，其所施發之良善訊息，可謂隨時隨地，浩氣攸遠無窮，則相對所接收返回之「反射利益」，實為綿綿蘊藉，利益可謂無量無邊。

## 十、服務利他—任重道遠

曾子曰：「士不可以不弘毅，任重而道遠，仁以為己任，不亦重乎。死而後已，不亦遠乎。」旨在闡明人應志向遠大，意志堅強，因為肩負重任，路途遙遠，以實行仁道為己任，不是很重大嗎？直到死才能罷休，不是很遙遠嗎？要擔負重大

使命，應具有堅毅宏偉、遠大抱負的品格，縱然處於生死關頭，猶絲毫不懈怠，這是極重的道德責任，而且永無放下之日，直至死而後已。反之，人若沒有博大的胸懷與高遠堅定的志向，狹隘的心胸與薄弱的意志一旦遇到挫折困難時，就會中途退縮、前功盡棄，人生若沒有方向與價值，又欠缺寬宏胸襟，又怎能為社會、為人群承擔重責大任呢？國父孫中山先生曾說：「吾心信其可行，則移山填海之難，終有成功之日，吾心信其不可行，則反掌折枝之易，亦無收效之期也。」他以「知難行易」學說，破除心理大敵。信念可使一個人相信自己的生命具有某種價值與意義，因此在面臨顛沛造次、困辱危亡之際，仍能屹然不動，堅心守志，正如目前我們所宏揚的「服務利他」，於了解其中精髓與真義之後，就應立定志向，勇往直前，始終不渝，直至成功。正所謂「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」縱使遭受威脅利誘，始終堅守自己的志向，不可動。「服務利他」是啟發心性的艱巨工程，踐履歷程勢必堅苦卓絕，而人心的轉化與純淨，更非一朝一夕之功，必須長期孜孜不倦、鍥而不舍，若無遠大抱負與堅定意志實難克竟其功，然而「服務利他」的理想，不僅可以修善身心，更可兼濟天下，內養深厚，外用自如，是值得奉為終身奮鬥的目標與信念，每個人均應將「服務利他」列為人生最高指導原則，將來長期累功積德，人生自信從容，百年之後，回頭一望，無愧祖宗，無忤天地，微笑自在。

羅榮乾

## 目 錄

服務利他簡說.....	2
第一章 服務利他，百分人生 .....	17
我們需要關懷、公義的社會 .....	18
我們正在寫歷史 .....	19
百分人生 .....	22
服務利他 .....	26
生命無貴賤，活出意義就好 .....	32
服務利他，從心做起 .....	36
善用其心，藉事練心 .....	42
善護念 .....	43
誠敬的心 .....	46
謙卑的心 .....	50
包容的心 .....	55
感恩的心 .....	59
觀照的心 .....	61
深信因果的心 .....	65
接受磨難的心 .....	68
永不抱怨的心 .....	75
自我溝通的心 .....	85
結語 .....	96
第二章 其中有道，智慧人生 .....	97
壹、其中有道，智慧人生 .....	98

一、體悟其中有道，人生受用無盡 .....	98
二、天下之事，有其事，必有其理，有其理，必有其事 .....	99
三、因智慧不足或因經驗不足，知其事不知其理或知其理而不知其事 .....	99
貳、何謂道 .....	100
一、道者路徑也 .....	100
二、道者--道理、方法、法則、規律 .....	101
三、道者係形而上之謂 .....	102
參、其中有道，上自天文，下至地理，無所不包 ..	103
一、俗諺 .....	103
二、走路 .....	104
三、飲食 .....	105
四、深水無聲 .....	106
五、居高聲自遠，非是藉秋風 .....	107
六、心急水不沸，心靜自然涼 .....	108
七、同聲相應，同氣相求 .....	109
肆、體悟其中有道，通達人生哲理 .....	109
一、服務利他，百分人生 .....	109
二、謙恭待人，人我和諧，發揮統合戰力 .....	112
三、時時處處，觀照自我 .....	114
四、觀察現象，了解真相，觀以起行，轉化人生 ..	118
五、君子務本，本立而道生--正的思惟 .....	120
六、深信因果 .....	122
七、知機應變，隨緣自在 .....	124
結語 .....	126

第三章 修養與領導 .....	127
領導是藝術也是修養 .....	128
修養自己，影響別人 .....	129
善用其心 .....	132
領導五要 .....	135
紀律的重要性 .....	135
紀律—團隊紀律—自我管理 .....	137
溝通—與人溝通—自我溝通 .....	138
激發熱情 .....	139
變革管理 .....	141
創新價值 .....	142
領導者應有的修為 .....	143
探索者 .....	143
規劃者 .....	145
包容者 .....	146
溝通者 .....	150
傾聽者 .....	151
組織者 .....	153
欣賞者 .....	154
敏銳者 .....	155
執行者 .....	156
關懷者 .....	157
結語 .....	158

第四章 建構廉能—談型塑誠信的社會文化 .....	159
型塑誠信的社會文化—從心做起 .....	160
誠信是什麼 .....	169
誠信是健康快樂且具有意義價值的人生 .....	171
誠信是自己的貴人 .....	172
唯有誠信，方能生生不息 .....	174
誠信—善因善果 .....	176
誠信—永遠的領先者 .....	176
誠信小故事 .....	177
誠信的修練—心的體驗 .....	177
誠信的修練—見素抱樸，適可而止 .....	179
誠信的修練—好命在於悟性高 .....	180
誠信的修練—誠實最上策 .....	181
誠信的修練—無缺不成美 .....	182
誠信的修練—為所應為 .....	184
誠信的修練—做好自己 .....	185
誠信的修練—養成好習慣 .....	186
誠信的修練—與人為善，成人之美 .....	187
誠信貴在力行 .....	188
生命中不可或缺的資產—誠信 .....	190
結語 .....	190

# 第一章

## 服務利他，百分人生

## 我們需要關懷、公義的社會

- ◆ 沒有關懷，沒有溫暖
- ◆ 沒有公義，就有危機
- ◆ 沒有公義的社會，就是沒有希望的社會
- ◆ 沒有希望的社會，就是沒有明天的社會
- ◆ 卡謬：人除了追求幸福之外，還有責任

## 我們需要關懷、公義的社會

- ◆ 心燈無盡：一燈可以點亮千萬燈
- ◆ 一燈點亮千年暗室
- ◆ 社會光明？不！有些人、事是黑暗的
- ◆ 社會黑暗？不！有些人、事是光明的
- ◆ 但你我都光明，保證社會不黑暗

## 我們需要關懷、公義的社會

- ◆ 生命的根源是愛，智慧的根源也是愛。
- ◆ 沒有愛，社會就一片漆黑，一片混亂。
- ◆ 每個人若能將愛心向外延展，那麼社會這條生命的大河，當然更顯清淨，並能滋潤萬物
- ◆ 積極主動，將心比心；公事公辦，敷衍虛應
- ◆ proactive

## 我們正在寫歷史

- ◆ 歷史非一、二人所創，是當代所有人共同寫出來的
- ◆ 事實上，人們總是得到他們應得的社會
- ◆ 社會成員若不落實「服務利他」，終將為自己的自私、冷漠付出代價

## 我們正在寫歷史

- ◆ 歷史時代的光輝或暗淡，都是人的問題，徒法不足以自行，徒善不足以為政，再好的制度都須靠人來執行
- ◆ 社會是一體的，榮辱與共，向上提昇或向下沉淪，大家均責無旁貸
- ◆ 老子：以身觀身

## 我們正在寫歷史

- ◆ 觀察現象，了解真相
- ◆ 社會現況：迷心逐物，急功好利，物慾橫流，批評者多，包容者少，相互對立，充滿暴戾

## 我們正在寫歷史

- ◆ 改變現況，從心做起
- ◆ 一切法從心想生
- ◆ 人是歷史的主角，古今中外皆然
- ◆ 人能弘道，非道弘人

## 我們正在寫歷史

- ◆ 迷人口說，智者心行，所治在法，能治在人
- ◆ 懂得人生—懂得歷史  
懂得歷史—懂得人生  
懂得過去—懂得未來

## 百分人生

- ◆一日充實，可以安眠，一生充實，可以無憾
- ◆衡量人生的價值與意義，不在地位的高低、財富的多寡，而是在服務與貢獻的質與量

## 百分人生

- ◆正確的人生量尺—服務利他，走向意義與價值
- ◆活在永無退休（修）的人生
- ◆晏子：國有三不祥，有賢者而不知，知而不用，用而不任
- ◆平等性智心無病

## 百分人生

- ◆ 一分能力，一分貢獻，就是百分人生
- ◆ 名與利是反射利益
- ◆ 浮名浮利濃於酒，醉得人間死不醒
- ◆ 世上無如人欲險，幾人到此誤平生
- ◆ 千載勳名身外影，百歲榮辱鏡中花
- ◆ 人生團團轉，只因繩未斷
- ◆ 莊子：雖富貴，不以養傷身  
雖貧賤，不以利累形

## 百分人生

- ◆ 職位、財富是用來服務大眾的，  
不是用來炫耀的
- ◆ 大學：德者本也，財者末也  
——德、人、士、財、用
- ◆ 德以嚴身
- ◆ 孔子：吾未見好德如好色者也
- ◆ 乞丐僅要錢，無知全都要

## 百分人生

- ◆ 老子：持而盈之，不如其已
- ◆ 天賦人生，本自豐足—勿存有非分的欲求
- ◆ 自私自利、急功近利與百分人生相背
- ◆ 教育連環套：肇禍於家庭，彰顯於學校，惡化於社會
- ◆ 聖賢是教出來的—教育是和諧旺世的大根大本

## 百分人生

- ◆ 經師易得，人師難求
- ◆ 教育文化的目的，改變人的缺陷，使一切圓滿，沒有遺憾。
- ◆ 中心思想—心若不動，風又奈何
- ◆ 社會教育的重心—形成整個社會循規蹈矩的道德風氣，達到不言而教的效用
- ◆ 時間的主人、學習的主人、時代的主人

## 百分人生

- ◆ 百分人生，就是圓滿、幸福人生
- ◆ 百分人生是有意義有價值的人生
- ◆ 每人皆可實現百分人生—決心、毅力
- ◆ 說食數寶，無以濟其飢
- ◆ 說食不飽—百分人生，貴在實踐
- ◆ 解為行本，行能成智

## 百分人生

- ◆ 人生短暫，白駒過隙，把握現在，勇猛精進
- ◆ 生命不僅是活著而已，要活出意義、價值、自在、芬芳。
- ◆ 百年之後，回頭一望，無愧祖宗，無怍天地，微笑自在。
- ◆ 服務利他，是境界，是修為

## 百分人生

- ◆ 儒—一人之需也—見危授命—見利思義
- ◆ 天地有萬古，此身難再得
- ◆ 孔子：老者安之，朋友信之，少者懷之
- ◆ 老子：處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而不居
- ◆ 好名好利，賢者難免，懂得轉化，方能從芥

## 服務利他

- ◆ 服務利他：每個人應奉為實踐行履的守則
- ◆ 范仲淹：先天下之憂而憂，後天下之樂而樂
- ◆ 老子：後其身而身先，外其身而身存
- ◆ 老子：吾所以有大患者，為吾有身，及無吾身，吾有何患

## 服務利他

- ◆ 自我意識愈高，智慧、能量愈低
- ◆ 我-小我-大我-無我（我的突破）
- ◆ 孔子：如有周公之才之美，使驕且吝，其餘不足觀矣。
- ◆ 陳立夫：創造與服務是兩大樂事
- ◆ 擺脫競爭思惟：創造服務就是最好的競爭

## 服務利他

- ◆ 行善不以名而名從之，名不與利期而利歸之，利不與爭期而爭及之，故君子必慎為善
- ◆ 佛家：三輪體空
- ◆ 為善不欲人知
- ◆ 絕跡易，無行地難
- ◆ 離一切相，行一切善，讓生命的素質不斷提昇

## 服務利他

### ◆ 諸葛亮誡子書：

夫君子之行，靜以修身，儉以養德，非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。夫學須靜也，才須學也，非學無以廣才，非志無以成學。慆慢則不能研精，險躁則不能理性。年與時馳，意與歲去，遂成枯落，多不接世，悲守窮廬，將復何及！

## 服務利他

- ◆ 大學：財聚人散，財散人聚
- ◆ 老子：聖人不積
- ◆ 我為人人，人人為我
- ◆ 利人是利己的根基
- ◆ 老子：天之道，利而不害，聖人之道，為而不爭

## 服務利他

- ◆ 利他—忘我
- ◆ 無欲則剛，有求皆苦
- ◆ 富在知足，貴在知退
- ◆ 夫唯不爭，故天下莫能與之爭
- ◆ 利出者實及，怨往者害來

## 服務利他

- ◆ 爭則不足，讓則有餘：  
天堂與地獄的故事
- ◆ 與人爭，爭贏也是輸—例如與客人爭、  
與朋友爭、夫妻之爭
- ◆ 張總裁的典範作為：不知所以，唯有  
積德行善

## 服務利他

- ◆ 孫叔敖：吾官益大，吾心益小；吾祿益厚，吾施益博。
- ◆ 效法天地之德
- ◆ 老子：人法地，地法天，天法道，道法自然

## 服務利他

- ◆ 老子：使我介然有知，行於大道，唯施是畏
- ◆ 易經：乾始能以美利利天下，不言所利，大矣哉
- ◆ 既以為人己愈有，既以與人己愈多
- ◆ 西門子：「…我的一生所選擇的研究，總是以大眾利益為前提，但到了最後，最大的受益者，卻總是我自己…。」

## 服務利他

- ◆ 藏天下於天下。夫藏舟於壑，藏山於澤，謂之固矣！然而夜半有力者負之而走，昧者不知也
- ◆ 天道無親，常與善人

## 服務利他

- ◆ 為人有德天長佑 行善無求福自來
- ◆ 功高萬世，不住功相，德侔天地，不住德相
- ◆ 服務利他養福德
- ◆ 服務利他一中心思想：為而不有 善而不居，見利思義，心安後動

## 生命無貴賤，活出意義就好

- ◆ 生命不是活著而已。
- ◆ 活出意義、活出自在、活出芬芳，實現價值。
- ◆ 意義價值：世界因為有你而不同  
(make a difference)

## 生命無貴賤，活出意義就好

- ◆ 聖嚴法師：人生的意義在於服務，人生的價值在於貢獻
- ◆ 單樞機主教國璽：把愛活出來
- ◆ 生命中永恆的價值—愛
- ◆ 勸君莫打三春鳥，子在巢中望母歸
- ◆ 孔子：子釣而不網，戈不射宿

## 生命無貴賤，活出意義就好

- ◆ 愛是付出，愛是服務，  
愛是關懷，愛是利他
- ◆ 有愛不覺天涯遠
- ◆ 孫震：多關心一個人，比多唸一本書  
重要
- ◆ 愛不是口號，要落實於日常生活中

## 生命無貴賤，活出意義就好

- ◆ 心理學家：一個人若能發現生命的意  
義和責任，就不會憂鬱、焦慮、墮落
- ◆ 我們每個人無時無地都在影響別人，  
也被人所影響
- ◆ 道德人格—輸贏關鍵

## 生命無貴賤，活出意義就好

- ◆ 每天自問：我快樂嗎？有無服務利他？我有幫助別人找到快樂嗎？有無給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便？
- ◆ 巴菲特：熱愛生命，盡力幫助需要幫助的人
- ◆ 留尊嚴給四歲小孩的故事

## 生命無貴賤，活出意義就好

- ◆ 查克費尼：富人不做有意義的事，將給下一代製造麻煩
- ◆ 裹屍布沒有口袋
- ◆ 嘉邑行善團林理事長塗芳：會作福氣、麥作嚙氣（台語）
- ◆ 不盡有為一行一切善法，永不退休（修）

## 生命無貴賤，活出意義就好

- ◆ 唐獎教育基金會：（尹衍樑）  
資金積聚是分散的開始，希望在自己有能力選擇的時候，將資金朝向健康、對人類有幫助的分散，而不是讓不肖子女敗德來分散財富。

## 生命無貴賤，活出意義就好

- ◆ 能賺錢又善於用錢——人中豪傑
- ◆ 錢似水，可載舟亦可覆舟——內養、外用功夫
- ◆ 只要有心，誠心為別人設想，它會匯成一股暖流，溫暖別人，也溫暖自己。

## 生命無貴賤，活出意義就好

- ◆ 當你給別人溫暖的時候，幸福的種子也悄悄地播種在你心中。
- ◆ 船井幸雄：7% — 11%，時機成熟時，就會發生驚人的進展和質變。

## 服務利他，從心做起

- ◆ 中庸：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中
- ◆ 管仲：心之在體，君之位也
- ◆ 一切法從心想生
- ◆ 恆沙功德，總在心源

## 服務利他，從心做起

- ◆ 心的能量，廣大無邊
- ◆ 心是眾善之源，心是萬德之主
- ◆ 心者天地萬物之主也
- ◆ 心是大根大本
- ◆ 用心方能見道
- ◆ 抓山中賊易，抓心中賊難

## 服務利他，從心做起

- ◆ 阿羅漢與徒弟外出的故事
- ◆ 六祖：一切福田，不離方寸
- ◆ 不欺方寸，自然默符天理
- ◆ 心者，靈物也，不用則長存，小用小成，大用大成，變用則至神。

## 服務利他，從心做起

- ◆ 你的心決定你的所見，你的所見決定你的未來
- ◆ 心中無敵，天下無敵
- ◆ 心中有佛，自身即佛，心中有猴，自身即猴
- ◆ 深入所見於物者深，淺入所見於物者淺

## 服務利他，從心做起

- ◆ 你可以改變自己，只要你願意
- ◆ 相由心生，境由心轉
- ◆ 神魔本一體，善惡在一念
- ◆ 一念之善，改變世界
- ◆ 一念之惡，凡聖之別
- ◆ 子思：一心可得百人，百心不可得一人
- ◆ 曾子：一心事百君，百心不可事一君

## 服務利他，從心做起

- ◆ 宇宙萬物皆有見聞覺知
- ◆ 日本江本勝博士：水的實驗
- ◆ 朱爾頓：心是人們自己的所在，它會讓天堂變成地獄，也會讓地獄變成天堂。

## 服務利他，從心做起

- ◆ 天堂不在天上，地獄不在地下
- ◆ 心靜自然涼，心遠地自偏，  
心急水不沸 心正邪不侵
- ◆ 心的能量，真善美一心淨-環境淨；  
心善-環境善；心平-天下平
- ◆ 美麗是發自內心的光華

## 服務利他，從心做起

- ◆ 凡人只認外形，不識本心
- ◆ 列子：白衣出，黑衣入，其狗不知，  
迎而吠之
- ◆ 有什麼樣的心，成就什麼樣的境
- ◆ 若心不清淨，一切白工
- ◆ 但存方寸地，留給子孫耕

## 服務利他，從心做起

- ◆ 心易：用自己的心改變自己的處境-  
心想事成
- ◆ 一位牧師：詛咒與祝福的故事：  
散播祝福，收成祝福。
- ◆ 馮道：但教方寸無諸惡，狼虎叢中  
也立身

## 服務利他，從心做起

### ◆ 國父說：

吾心信其可行，則移山填海之難，  
終有成功之日，吾心信其不可行，  
則反掌折枝之易，亦無收效之期也。

## 服務利他，從心做起

### ◆ 心鎖—心鑰—愛與關懷

—服務利他

### ◆ 恭、寬、信、敏、惠

### ◆ 信為道元功德母，疑則生障礙

### ◆ 不盡有為（服務利他，永不退休、修）

### ◆ 動靜皆自在—超越

## 服務利他，從心做起

- ◆ 清王坤：
  - 大其心，容天下之物
  - 虛其心，受天下之善
  - 平其心，論天下之事
  - 潛其心，觀天下之理
  - 定其心，應天下之變

## 善用其心，藉事練心

- ◆ 善護念
- ◆ 誠敬的心
- ◆ 謙卑的心
- ◆ 包容的心
- ◆ 感恩的心
- ◆ 觀照的心
- ◆ 深信因果的心
- ◆ 接受磨難的心
- ◆ 永不抱怨的心
- ◆ 自我溝通的心

## 善護念

- ◆一切修為的根本
- ◆真正修行在起心動念處
- ◆一念之因雖微，關係確是極大
- ◆一念之善，改變自己，改變世界
- ◆一念清靜，當下就是道場

## 善護念

- ◆寧可百年不開悟，不可一步走錯路
- ◆無知是罪惡衍生的源頭
- ◆神魔本一體，善惡在一念
- ◆克念至聖

## 善護念

- ◆克己復禮，天下歸仁
- ◆爻象動乎內，吉凶見乎外
- ◆思惟領導行為
- ◆決定命運的不是命運，而是智慧

## 善護念

- ◆念善-心善-行善，不為命數所拘，不為宿業所縛
- ◆善念善波、惡念惡波，心如電波，天來接收
- ◆隨時照應你的念頭，因為它會變成語言、行為

## 善護念

- ◆ 正向思考-心想事成—秘密一書
- ◆ 正向思考的重要—楊定一博士
- ◆ 易經：進退存亡，不失其正，其唯聖人乎
- ◆ 互為生養，彼此關愛—人的悟性

## 善護念

- ◆ 大道至簡，道在平常
- ◆ 行住坐臥無非是道，粗茶淡飯皆是修行
- ◆ 以吃飯為例
- ◆ 孔子：詩三百，一言以蔽之，思無邪

## 誠敬的心

- ◆ 誠：發自內心的真誠
- ◆ 培養真誠心—人生至要
- ◆ 敬：對人的敬重，對事的認真，不敢怠忽輕慢
- ◆ 主敬存誠，贏得信賴

## 誠敬的心

- ◆ 孔子：出門如見大賓，使民如承大祭
- ◆ 易經：天之所助者，順也，人之所助者，信也。
- ◆ 誠敬就是正道
- ◆ 誠敬是人生最高智慧

## 誠敬的心

- ◆ 印光法師：一分誠敬，一分利益，十分誠敬，十分利益
- ◆ 淨空法師：至誠感通，誠能動物
- ◆ 精誠所至，金石為開，不誠無物
- ◆ 敬以直內，義以方外，敬義立而德不孤

## 誠敬的心

- ◆ 誠心求之，雖不中亦不遠
- ◆ 思然後言，人不厭其言；樂然後笑，人不厭其笑；義然後取，人不厭其取
- ◆ 靜極便覺
- ◆ 心淨無瑕—自然光明遍照十方
- ◆ 中庸：誠者，天之道，誠之者，人之道

## 誠敬的心

- ◆ 孔子：執事敬，與人忠
- ◆ 偽不可長，虛不可久，其心甚勞，其心甚危
- ◆ 一個人優秀重要，但贏得信賴比優秀更重要
- ◆ 一塊蔥油餅的故事：輕諾寡信，因小失大
- ◆ 鍾離—呂洞賓：點鐵成金的故事

## 誠敬的心

- ◆ 無信不立，無格難成局
- ◆ 閑邪存誠
- ◆ 老子：以正治國，以奇用兵，以無事取天下
- ◆ 陳平：吾多陰謀，道家之所禁
- ◆ 商開丘與范華子的故事（誠心不二）
- ◆ 八仙藍采和的故事

## 誠敬的心

- ◆ 林則徐：  
不孝父母，敬神無益，存心不善，風水無益，心高氣傲，博學無益，行止不端，讀書無益
- ◆ 君子不重則不威
- ◆ 道德俱重，鬼神俱欽

## 誠敬的心

- ◆ 禍難生於邪心，邪心誘於可欲
- ◆ 道高龍虎伏，德重鬼神欽
- ◆ 水唯善下能成海，山不矜高自及天
- ◆ 謙卑令人進步，驕傲令人墮落
- ◆ 所謂正心者，日厚日實—存心之厚可稍正天下淺薄之風，存心之實可稍正天下浮偽之氣

## 謙卑的心

- ◆ 初學者的心態
- ◆ 謙虛納百福，非吉則利
- ◆ 謙受益，滿招損
- ◆ 驕傲的人，只會落得孤芳自賞
- ◆ 傲慢的人，剛愎自用，無法眾志成城，終將失敗

## 謙卑的心

- ◆ 歷史教訓：投鞭足以斷流
- ◆ 謙卦：六爻皆吉
- ◆ 謙卦何處尋，撫心便知有
- ◆ 常存敦厚意，喜捨自招福
- ◆ 孔子：如有周公之才之美，使驕且吝，其餘不足觀矣
- ◆ 謙卑是智慧的開始
- ◆ 虛其心，受天下之善

## 謙卑的心

- ◆ 蓋世功名，惟謙常在，  
驚人富貴，有德可久
- ◆ 崇德，修慝，辨惑
- ◆ 天道虧盈而益謙；地道變盈而流謙；  
鬼神害盈而福謙；人道惡盈而好謙。
- ◆ 沖而不盈，生生不息

## 謙卑的心

- ◆ 大成若缺，其用不弊。  
大盈若沖，其用不窮
- ◆ 持盈保泰
- ◆ 乾道變化，各正性命，保合太和，  
乃利貞
- ◆ 氣盈，必非遠器

## 謙卑的心

- ◆ 宋法演禪師：  
勢不可使盡，使盡則禍必至  
福不可受盡，受盡則緣必孤  
話不可說盡，說盡則人必易  
規矩不可行盡，行盡則人必繁
- ◆ 老子：善用人者為之下
- ◆ 事變萬端，人生之才力所能及者，  
不過太倉之一粟

## 謙卑的心

- ◆ 孔子：夫達也者，質直而好義。  
察言而觀色，慮以下人
- ◆ 不以己度人，不以己非人
- ◆ 接納他人不同成熟度的意見
- ◆ 上善若水
- ◆ 虛懷若谷一方能任運於動靜有無之間，  
方能與大地精神往來而得妙用

## 謙卑的心

- ◆智者言：不要以個性要求別人，要以修養影響別人
- ◆凡人喜歡在矮子裡當高人
- ◆孟子：人之患在好為人師
- ◆人短於自知，故以道正之，人短於自視，故以鏡觀之

## 謙卑的心

- ◆老子：不自見，故明，不自是，故彰，不自伐，故有功，不自矜，故長
- ◆不彰人短，不炫己長
- ◆亢龍有悔，盈不可久
- ◆得意忘形，忘形者敗

## 謙卑的心

- ◆ 孔子：默而識之，學而不厭，誨人不倦
- ◆ 謀事在己，成事在天  
—己是人，眾人是天
- ◆ 孔子：孟之反不伐，奔而殿，非敢後，馬不進也。
- ◆ 知非者，道之進也。

## 謙卑的心

- ◆ 謙沖為懷—待人處事千古不易的法則
- ◆ 南懷瑾：真正偉大的秘訣，平實而已
- ◆ 看人長處
- ◆ 和光同塵，自掩光華，光而不耀
- ◆ 雖有榮觀，燕處超然
- ◆ 大智若愚
- ◆ 在山泉水清，出山泉水濁

## 包容的心

- ◆ 金無足赤，瓜無滾圓，人無十全
- ◆ 用人不求全：世間難有道德、文章、事功兼具之人
- ◆ 不以一失掩大德
- ◆ 要容人之短，更要容人之長
- ◆ 具足凡夫法，凡夫不知——是謂凡夫  
具足聖人法，聖人不知——是謂聖人

## 包容的心

- ◆ 有智慧的人不會和不同角度的人吵架
- ◆ 邵康節：面前路徑須令寬，窄則自無著身處，能使人行乎？
- ◆ 大度集群朋
- ◆ 能忍恥者安，能忍辱者存

## 包容的心

- ◆ 善為傳家寶，忍為積德門
- ◆ 包容說來容易做來難，它是生命的境界
- ◆ 得成於忍，忍而化之，大忍大成，小忍小成，不忍不成
- ◆ 胡適：容忍比自由還重要

## 包容的心

- ◆ 人譽之一笑，人譏之一笑——八風吹不動
- ◆ 大白若辱——廣欽老和尚、張儀、姚廣孝
- ◆ 「兼聽則明」、「有則改之，無則嘉勉」、「言者無罪，聞者足戒」
- ◆ 唐太宗：察納諫言，成就貞觀之治

## 包容的心

- ◆ 豐子愷：讚美的話不足道，批評的話才可貴
- ◆ 包容是最大智慧
- ◆ 智者說：一個人的成就絕對不會超過他心裡的寬度
- ◆ 老子四法：人法地，地法天，天法道，道法自然

## 包容的心

- ◆ 君子若水，隨圓就方，無處不自在
- ◆ 唯寬可以得人
- ◆ 易經：與人同者，物必歸焉  
（心悅誠服，天下歸心）
- ◆ 大人物，大妥協
- ◆ 多一個朋友，多一條路；
- ◆ 多一個仇人，多一堵牆

## 包容的心

- ◆ 心包太虛，量周沙界
- ◆ 量大福慧大
- ◆ 器度格局一成就大小
- ◆ 君子學以聚之，問以辨之，  
寬以居之，仁以行之
- ◆ 德、量、才、識
- ◆ 唐高宗：張公百忍

## 包容的心

- ◆ 六祖：若真修道人，不見世間過
- ◆ 曹植：  
天稱其高者，以無不覆；地稱  
其廣者，以無不載；日月稱其  
明者，以無不照；江海稱其大  
者，以無不容。

## 包容的心

- ◆ 海納百川，有容乃大
- ◆ 只有成熟的人，才會寬恕別人
- ◆ 口德不備，萬修俱廢
- ◆ 雖智大迷，是謂要妙
- ◆ 開拓心量，人生至要
- ◆ 大船乘載重，駿馬奔馳遠

## 感恩的心

- ◆ 生命中最好的養分：感恩
- ◆ 感恩是一種美德，更是一種情操
- ◆ 凡事感恩，凡事善解
- ◆ 豬的故事
- ◆ 扭轉人生困境，從感恩開始
- ◆ 當你對現況感恩，你就處於高峰
- ◆ 當你渴求自己缺少的事物，你就處於低谷

## 感恩的心

- ◆ 內心充滿感恩之情時，就不再凡事抱怨
- ◆ 上報四重恩，下濟三塗苦
- ◆ 知恩報恩—學為人師，行為世範
- ◆ 服務利他是感恩的心最具體的落實
- ◆ 學習為所獲得的惜福，學習為所失去的感恩—生命自然充滿亮麗與光彩

## 感恩的心

- ◆ 阿拉伯傳說中的故事：  
沙上寫→風會負責抹去  
石頭刻→點滴之恩，湧泉以報
- ◆ 歌德：能與他人分享痛苦的是人，  
能與他人分享快樂的是神
- ◆ 聖經：喜樂的心，乃是良藥

## 觀照的心

- ◆ 覺者，內觀洞照
- ◆ 人心善惡，莫不有幾
- ◆ 一念內照，便知向往
- ◆ 易經：幾者，動之微，吉凶之先見者也。
- ◆ 吉凶禍福均有兆
- ◆ 蟻先雨而徙，鳶先風而飛

## 觀照的心

- ◆ 真正的學問—觀察天地之道
- ◆ 要以清淨、平等的心觀察—才是智慧的觀照
- ◆ 人最怕的是任情起見
- ◆ 縱心之過，重如須彌
- ◆ 淨空法師：無住生心—清淨心、平等心、真誠心、慈悲心、正覺心

## 觀照的心

- ◆ 吉凶者，言乎其得失也；悔吝者，言乎其小疵也；無咎者，善補過也
- ◆ 道德根於自省
- ◆ 從我為二，對立生焉
- ◆ 忘我誰累
- ◆ 有事沒事心中過，心中不留舊事愁

## 觀照的心

- ◆ 自以為是一凡人
- ◆ 自以為非一聖人
- ◆ 批評他人不是真道德；  
自我反省檢視才是真道德
- ◆ 貶抑他人，不能成就自己

## 觀照的心

- ◆ 子貢：紂之不善，不如是之甚也。是以君子惡居下流，天下之惡皆歸焉
- ◆ 所有眾生，自以為是最難度
- ◆ 以惡鄰為例：吹奏喇叭擾鄰
- ◆ 閉目沉思聆聽心靈的指引
- ◆ 睜眼宏觀外面的世界

## 觀照的心

- ◆ 道無古今，悟在當下
- ◆ 李白：今人不見古時月，今月曾經照古人
- ◆ 孔子：躬自厚，而薄責於人，則遠怨矣

## 觀照的心

- ◆ 內觀自省，才能「苟日新、又日新、日日新」
- ◆ 富有之謂大業，日新之謂盛德
- ◆ 時時覺知自我的局限和狹隘
- ◆ 老子：重為輕根，靜為躁君
- ◆ 發露懺悔—才是真勇者

## 觀照的心

- ◆ 徹底認錯—徹底改過
- ◆ 子路：唯恐有聞。
- ◆ 教以開解，觀以起行
- ◆ 知識越多、煩惱越大—一念之迷
- ◆ 時刻自省，把握人生方向
- ◆ 六祖：但觀己過，莫論人非

## 深信因果的心

- ◆ 趨吉避凶，唯有修善
- ◆ 人間私語，天聞若雷，暗室虧心，神目如電
- ◆ 天欺人欺，因果不欺
- ◆ 天命無常，有德者居之
- ◆ 世上數百年老家全在積德  
天下第一等好事還是行善

## 深信因果的心

- ◆ 君子樂得為君子，小人冤枉為小人
- ◆ 沒有是非，一定有因果
- ◆ 行善如春園之草，不見其長，日有所增，行惡如磨刀之石，不見其損，日有所虧

## 深信因果的心

- ◆ 因果極其複雜，應觀其究竟處，不可淺觀而生懷疑
- ◆ 因緣果報—過去、現在、未來
- ◆ 鍾離—呂洞賓—點鐵成金的故事

## 深信因果的心

- ◆ 老子：天道無親，常與善人
- ◆ 大學：言悖而出者，亦悖而入；貨悖而入者，亦悖而出
- ◆ 老子：天網恢恢，疏而不失
- ◆ 古大德：自作自受

## 深信因果的心

- ◆ 雍正：人人深信因果，天下大治之道也
- ◆ 終日乾乾，反復，道也
- ◆ 積善之家，必有餘慶，  
積不善之家，必有餘殃
- ◆ 劉備：勿以善小而不為，  
勿以惡小而為之。

## 深信因果的心

- ◆ 禍福無門，惟人自招
- ◆ 古大德：大德者，必得其名，  
必得其位，必得其壽，必得其祿
- ◆ 天作孽，猶可違，自作孽，不可活
- ◆ 寧要一生清貧，也不貪一時的富貴，  
這是做人的悟性

## 接受磨難的心

- ◆ 人生不如意者，十之八九，如不能藉事練心，使實力深厚穩固，使心量開闊仁厚，若遇不如意事，就會亂了心神。

## 接受磨難的心

- ◆ 易經：剛柔始交而難生，動乎險中，大亨貞。雷雨之動滿盈，天造草昧，宜建侯而不寧。
- ◆ 寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來
- ◆ 今天很殘酷，明天更殘酷，後天很美好
- ◆ 堅忍不拔—成功之基

## 接受磨難的心

- ◆ 好事總是難處得
- ◆ 是愛還是碍
- ◆ 歷經古今多少事，成由艱難敗由奢
- ◆ 堅強的靈魂是苦難中培養出來的
- ◆ 蛹的啟示

## 接受磨難的心

- ◆ 溫水豈能泡出好茶
- ◆ 慈悲生禍害，方便出下流
- ◆ 萬金難買少年窮
- ◆ 孔子：吾少也賤，故多能鄙事

## 接受磨難的心

- ◆ 富貴修道難
- ◆ 孔子：愛之能勿勞乎？忠焉能勿誨乎
- ◆ 明名儒曹端：  
    苦苦苦，不苦焉能通今古  
    勤勤勤，不勤焉為人上人
- ◆ 想有所成就，又不想勞累，是不可能的
- ◆ 諸多百歲人瑞一多經歷磨難而非萬事如意

## 接受磨難的心

- ◆ 蘇東坡：  
    人人都說聰明好，我被聰明誤一生，  
    但願生兒愚且魯，無災無難到公卿
- ◆ 千畝良田丘丘水，十房妻妾個個美，  
    父為宰相子封侯，我在堂前翹起腿

## 接受磨難的心

- ◆ 橘子與人的故事
- ◆ 苦難是上天對你的垂愛
- ◆ 面對苦難，你將獲得改變命運的機會
- ◆ 艱苦孕育智慧
- ◆ 沒有苦難，沒有智慧；  
沒有滄桑，沒有慈悲

## 接受磨難的心

- ◆ 不經一事，不長一智
- ◆ 糞穢之土，滋茂植物
- ◆ 玉不琢，不成器
- ◆ 不遭人忌是庸才，能受天磨是鐵漢
- ◆ 能感動人心的一背後永遠都有一個故事
- ◆ 俗諺：田螺含水過冬，人不艱苦過，  
難賺世間財。

## 接受磨難的心

- ◆ 蓮花生於淤泥而不長於高原
- ◆ 路遙知馬力
- ◆ 歲寒，而知松柏之後凋也
- ◆ 上帝送人禮物，必先以困難包裝

## 接受磨難的心

- ◆ 孟子：天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。

## 接受磨難的心

- ◆ 蘭秀深林，不以無人而不芳  
君子立德，不以窮困而改節
- ◆ 漁王的故事
- ◆ 非洲羚羊的故事
- ◆ 鯁魚效應：激發求生意志
- ◆ 齊桓公與工匠的故事
- ◆ 人譽之一笑，人譏之一笑——八風吹不動

## 接受磨難的心

- ◆ 老子：反者道之動，弱者道之用，  
明道若昧，進道若退
- ◆ 權力究竟是詛咒或是祝福
- ◆ 能捨非無情
- ◆ 老子：益之而損，損之而益

## 接受磨難的心

- ◆ 司馬光：  
積金以遺子孫，子孫未必能守。  
積書以遺子孫，子孫未必能讀。  
不如積陰德於冥冥之中，以為子孫長遠之計。

## 接受磨難的心

- ◆ 林則徐：子孫若如我，留錢做什麼？  
賢而多財則損其志；子孫不如我，  
留錢做什麼？愚而多財益增其過。
- ◆ 西鄉隆盛：不為子孫買美田
- ◆ 一位無奈母親給其25歲孩子的分離信

## 永不抱怨的心

- ◆ 老子：遠日反
- ◆ 行有不得，反求諸己
- ◆ 曹丕：闇於自見，謂己為賢
- ◆ 俗諺：會怪的怪自己，不會怪別人
- ◆ 和大怨必有餘怨，安可以為善

## 永不抱怨的心

- ◆ 智者說：各自責，天清地寧  
交相責，天翻地覆
- ◆ 不患無位，患所以立
- ◆ 人不知而不愠，不亦君子乎
- ◆ 君子病無能焉，不病人之不己知也

## 永不抱怨的心

- ◆ 有其事，必有其理，有其理，必有其事
- ◆ 自作自受—不要感嘆
- ◆ 杜牧：滅六國者，六國也，非秦也。
- ◆ 別把抱怨當習慣
- ◆ 偶然已在因緣中，因緣再緣偶然從

## 永不抱怨的心

- ◆ 自認懷才不遇的人，看不到別人的優秀；憤世嫉俗的人，看不到世界的美麗。
- ◆ 天外有天，人上有人
- ◆ 西諺：不幸的事情總會不斷發生，直到領悟為止

## 永不抱怨的心

- ◆ 個性不改，任憑你到天涯海角，  
也沒有人會喜歡你
- ◆ 口德不備，萬修俱廢
- ◆ 吹奏喇叭擾鄰的故事

## 永不抱怨的心

- ◆ 養成好的習慣，就是修行
- ◆ 唸佛唸破嘴，拜佛拜斷腿  
個性若不改，仍然是個鬼
- ◆ 天無絕人之路，但人往往自絕其路

## 永不抱怨的心

- ◆ 郭子儀、魚朝恩的故事：  
這是報應，不必怪人
- ◆ 走天無口，藉事開口
- ◆ 抱怨就是不了解事實真相

## 永不抱怨的心

- ◆ 世間有三種人：  
有本事無脾氣  
有本事有脾氣  
無本事有脾氣

## 永不抱怨的心

- ◆ 世間有三等人：
  - 第一等人創造機會
  - 第二等人把握機會
  - 第三等人抱怨機會
- ◆ 易經：茅之為物薄，而用可重也。
- ◆ 生命不應只是變老

## 永不抱怨的心

- ◆ 每一件事的背後，往往隱藏著正面的意義
- ◆ 很多現象非一朝一夕的，均有其來由
- ◆ 生命是學習與成長的過程
- ◆ 凡事沒絕對的好壞，端視如何因應

## 永不抱怨的心

- ◆ 煩惱的人享受不到幸福的日子
- ◆ 天生我才必有用
- ◆ 吉凶悔吝，生乎動者也
- ◆ 修行—修正錯誤的觀念、行為—止於至善

## 永不抱怨的心

- ◆ 感謝失敗，因為它讓你成為有故事的人（人生的魅力往往在歷經曲折之後）
- ◆ 抱怨的人—停止思考—情緒—理性
- ◆ 瞋恚是人生智慧的殺手

## 永不抱怨的心

- ◆ 與其埋怨或等待風向，不如調整風帆  
整裝待發
- ◆ 人窮氣大，氣大傷身
- ◆ 以忍調行，攝諸恚怒
- ◆ 一念瞋心起，八萬障門開

## 永不抱怨的心

- ◆ 情緒非人生命全部，但往往影響全部  
生命
- ◆ 知命不怨天，知己不尤人
- ◆ 瞋是心中火，能燒功德林
- ◆ 緣來緣去皆是福

## 永不抱怨的心

- ◆ 泰國白龍王：只要脾氣好，凡事就會好
- ◆ 苦必須受才能消除；路必須走才能到達
- ◆ 朕躬有罪，無以萬方；萬方有罪，罪在朕躬。
- ◆ 百姓有罪，在予一人

## 永不抱怨的心

- ◆ 智者：絕不讓窮、愁同時光臨
- ◆ 心平氣和是人世間最高修為、最高智慧
- ◆ 平常心，心常平
- ◆ 得成於忍，忍而化之。  
大忍大成，小忍小成，不忍不成
- ◆ 一忍六度齊修

## 永不抱怨的心

- ◆ 人若不能跨出自我中心格局，  
始終在恩恩怨怨中糾纏，成就有限
- ◆ 大事難事看擔當；順境逆境看襟度
- ◆ 臨喜臨怒看涵養；群行群止看識見

## 永不抱怨的心

- ◆ 王安石：  
風吹屋簷瓦，瓦落破我頭，  
我不恨此瓦，此瓦不自由。
- ◆ 要爭氣，不要生氣
- ◆ 學問深時意氣平
- ◆ 這一秒不放棄，下一秒就有希望

## 永不抱怨的心

- ◆ 任何事的成就，屬於永不放棄的人
- ◆ 孔子：譬如為山，未成一簣，止，吾止也；譬如平地，雖覆一簣，進，吾往也

## 永不抱怨的心

- ◆ 謝天的時候，就不該再怨人
- ◆ 劉曉波的自辯書：我沒有敵人
- ◆ 事事順心是福分——要感恩
- ◆ 生活困挫是本分——不抱怨
- ◆ 放下風雲清，隨緣天地晴
- ◆ 得失均是生命中不可或缺的養分

## 永不抱怨的心

- ◆ 人譽之一笑，人譏之一笑——八風吹不動
- ◆ 貧窮如虎，驚散九族六親；
- ◆ 富貴如龍，游盡五湖四海
- ◆ 無怨無悔一生存智慧一心態平衡
- ◆ 白雲禪師：心存和樂氣，念起無怨尤
- ◆ 於諸眾生心無礙，是名忍辱是道場

## 自我溝通的心

- ◆ 無缺不成美  
(完美主義，為難自己，折磨別人)
- ◆ 做天難做四月天，蠶要溫和麥要寒，  
行人望晴農望雨，採桑娘子望陰天
- ◆ 給自己不快樂，沒有智慧
- ◆ 給別人不快樂，沒有慈悲
- ◆ 人可以征服高山大海，卻往往征服不了自己

## 自我溝通的心

- ◆ 老子：知人者智、自知者明
- ◆ 天下最難唯自知
- ◆ 宇宙萬事萬物本在周圓中循環往復，  
有好有壞、有高有低、有明有暗
- ◆ 人無千日好，花無百日紅
- ◆ 日月經天，晝出夜沒，寒來暑往，  
秋去冬來一天之道

## 自我溝通的心

- ◆ 說服自己—理智的勝利
- ◆ 感動自己—心靈的昇華
- ◆ 征服自己—人生的成熟
- ◆ 智者言：愚癡之人，欲別人了解他；  
智慧之人，努力了解自己

## 自我溝通的心

- ◆ 君子不器
- ◆ 花若盛開，蝴蝶自來  
人若精彩，天自安排
- ◆ 山深而獸往之，淵深而魚生之
- ◆ 用之則行，舍之則藏

## 自我溝通的心

- ◆ 不固執己見—方能出乎其外，入乎其內
- ◆ 愉悅的性格是成功的靈魂
- ◆ 樂莫大於無憂，苦莫大於多欲，  
富莫大於知足，貧莫大於貪婪
- ◆ 老子：知足者富
- ◆ 內破慳吝心，外行利益事

## 自我溝通的心

- ◆ 神仙無別法，只生歡喜不生愁
- ◆ 譽滿天下，謗亦隨之
- ◆ 俗諺：甘蔗沒有兩頭甜
- ◆ 誰人背後無人說，那個人前不說人
- ◆ 人均自成一局，毋庸比較
- ◆ 人家的好，要隨喜讚歎

## 自我溝通的心

- ◆ 好命在於悟性高
- ◆ 好額不值得會吃，好命不值得勇健  
(台語)
- ◆ 牛頓：愉快的生活是愉快的思想造成的
- ◆ 除非經你的同意，任何人傷害不了你
- ◆ 眼前喬木盡兒孫，曾見吳宮幾度春，  
若使當年成大廈，亦應隨例作灰塵

## 自我溝通的心

- ◆ 居高聲自遠，非是藉秋風
- ◆ 菜根譚：風來疏竹，風過而竹不留聲；  
雁渡寒潭，雁去而潭不留影。  
故君子事來而心始現，事去而心隨空
- ◆ 心裡不裝事—諸事隨時若流水，  
此懷無日不春風

## 自我溝通的心

- ◆ 智者言：來則應，去則靜
- ◆ 積聚皆消散，崇高必墜落，合會終別離，  
有命咸歸死
- ◆ 時節因緣，掌握緣起
- ◆ 問題與方法同時存在
- ◆ 方法找到了，問題自然迎刃而解

## 自我溝通的心

- ◆ 阿拉伯古老的傳說—十七隻駱駝的故事
- ◆ 印度—放債的女人—二顆鵝卵石的故事
- ◆ 90%/10%定律

## 自我溝通的心

- ◆ 人有善願，天必從之
- ◆ 諸多偉人是砥礪道業於造次顛沛之中
- ◆ 曲不離口，拳不離手，千錘百鍊，終必成就
- ◆ 時光是有隧道的，有其過程，必須耐心等待

## 自我溝通的心

- ◆ 道生之，德畜之，物形之，勢成之
- ◆ 等待是痛苦的，學會等待是幸福的
- ◆ 蛋未孵熟，不可妄自一啄
- ◆ 不可作剪蛹的人
- ◆ 心若不動，風又奈何
- ◆ 心若不著，何礙之有

## 自我溝通的心

- ◆ 功之成，非成於成之日，蓋必有所由起
- ◆ 孟子：雖有智慧，不如乘勢，  
雖有鎡基，不如待時
- ◆ 時、位兩因素對人的影響至深且鉅
- ◆ 因緣不離時空
- ◆ 六爻相雜，惟其時物

## 自我溝通的心

- ◆ 藏器於身，待時而動
- ◆ 依心而行，無憾今生
- ◆ 沒有不被批評的事，沒有不被猜疑的人
- ◆ 強化內在能量，方能打動人心

## 自我溝通的心

- ◆ 人總是要摔跤的一看如何起來
- ◆ 善於失敗，方能成大功
- ◆ 萬念俱灰，躊躇滿志  
— 人生兩大悲劇

## 自我溝通的心

- ◆ 養深積厚，功到自然成
- ◆ 撼動千秋志業者——甘於寂寞恬淡
- ◆ 老子：民常於幾成而敗之
- ◆ 瓦倫達心態：專注於事情本身，勿
  
- ◆ 只問耕耘，不問收穫
- ◆ 平常心，心常平

## 自我溝通的心

- ◆ 夏王、后羿的故事
- ◆ 先事後得
- ◆ 時至矣龍騰鳳起，春來也風和日麗
- ◆ 時未到，事難成
- ◆ 因緣是人生成功最大的秘訣
- ◆ 神仙本是凡人做，只怕凡人心不堅

## 自我溝通的心

- ◆ 周公遺訓：
  - 一、君子不施其親（大公無私）
  - 二、不使大臣怨乎不以（為然）
  - 三、故舊無大故，則不棄也
  - 四、無求備於一人
- ◆ 以自然之道，養自然之身
- ◆ 以喜悅之心，養喜悅之神

## 自我溝通的心

- ◆ 老子：吾所以有大患，為吾有身，  
及吾無身，何患之有
- ◆ 煩惱之源—我
- ◆ 患得患失—我
- ◆ 焦慮不安—我
- ◆ 期待、執著—我
- ◆ 百事心中起，一笑解千愁

## 自我溝通的心

- ◆ 老子四不
- ◆ 金剛經四相
- ◆ 孔子四毋
- ◆ 後其身而身先，外其身而身存
- ◆ 起心動念，念念為眾生

## 自我溝通的心

- ◆ 仁者無敵
- ◆ 心量與智慧成正比
- ◆ 以其終不自為大，故能成就其大
- ◆ 自天祐之吉無不利
- ◆ 天道無親，常與善人

## 結語

- ◆ 強行者有志
- ◆ 勝人者有力
- ◆ 自勝者強
- ◆ 知人者智，自知者明
- ◆ 天下最難唯自知
- ◆ 知止、定、靜、安、慮、得
- ◆ 格物、致知、誠意、正心  
修身、齊家、治國、平天下

## 第二章

# 其中有道，智慧人生

## 壹、其中有道—智慧人生

### 一、體悟其中有道，人生受用無盡

- ◆ 大學：道，得眾。則得國；失眾則失國
- ◆ 德者本也，財者末也
- ◆ 外本內末，爭民施奪
- ◆ 天命無常，有德者居之
- ◆ 俗諺：一德、二命、三風水、四住宅、五讀書

- ◆ 生財有大道：生之者眾，食之者寡；為之者疾，用之者舒則財恆足矣
- ◆ 道不遠離而難極，與人並處而難得
- ◆ 其道甚大
- ◆ 道在尋常日用間
- ◆ 大道至簡，道在平常
- ◆ 管仲：虛其心，神將入舍
- ◆ 不見可欲，其心不亂
- ◆ 君子有大道，必忠信以得之，驕泰以失之

## 二、天下之事，有其事，必有其理，有其理，必有其事

- ◆ 沒有豐富的人生經歷，無法達到「理事合一」，則文章是文章，天下事是天下事
- ◆ 易經：德薄而位尊，知小而謀大，力小而任重，鮮不及矣

## 三、因智慧不足，或因經驗不足；知其事不知其理或知其理而不知其事

- ◆ 修為不同，悟有深淺
- ◆ 天外有天，人上有人
- ◆ 注重表相，人的通病
- ◆ 皮、肉、骨、髓
- ◆ 粗、細、微、妙

深人所見於物者深，淺人所見於物者淺

- ◆ 切勿以己度人
- ◆ 切勿輕忽任何人、任何事
- ◆ 多聞闕疑，慎言其餘，則寡尤，多見闕殆，慎行其餘，則寡悔，言寡尤，行寡悔，祿在其中矣
- ◆ 易經：德薄而位尊，智小而謀大，力小而任重，鮮不及也

## 貳、何謂「道」

### 一、道者路徑也

- ◆ 有形路徑：  
例如魚路古道、阿朗壹古道、艋舺大道
- ◆ 無形路徑：  
例如康莊大道
- ◆ 見地、定力、成就
- ◆ 歷經古今多少事，成由艱難敗由奢