

寧靜喜悅心安住

修懿法師

刻板印象

人為萬物之靈，最珍貴的資產是擁有「選擇權」與「決策權」的自由，然而要思考未來生涯發展的路徑，在做決定的過程中，身心會面臨極大的壓力，常態性有四種下列決策方式：

1. 期望式：完全傾向作自己期望之事，從不考慮危險性或其他可能性發生。
2. 完全式：將所有的資源投注在成功率最高、最易成功之事，相對的，回收率亦較低。
3. 逃避式：避免於最壞的情況下做投注，往往因過度的延宕考慮而錯失良機。
4. 綜合式：使用系統化的方法了解自我，在「期望式」與「安全式」之間，不斷修正目標取得平衡，成功率較高。

慣性效應

- 一、衝動式 先做決定再說，不計後果成敗。
- 二、順從式 遵循他人的計畫，從不反對抗拒。
- 三、延遲式 明知問題癥結所在，卻一直拖延未做決定。
- 四、宿命式 船到橋頭自然直的觀念，相信命中注定的宿命論。
- 五、直覺式 決定者無法解釋為何做此抉擇，只是憑感覺去做。
- 六、無力式 決策者知道該做之事，卻感到無力不知如何進行。
- 七、痛苦式 花費太多時間和心力去蒐集資料，結果面對龐大資料卻無法處理以做出決定。
- 八、計畫式 理性做決策，了解自己的價值，蒐集資料、分析資料，並做出適當的抉擇。

般若解讀 ～ 知止而後有「定」，定而後能靜，靜而後能安，安而後

能慮，慮而後能得。

智慧建議

寧靜與智慧產生的生涯規劃

1. 正當的「瞭解」，才能判斷無誤。
2. 正當的「思考」，才能引導正路。
3. 正當的「言語」，才能歡喜和諧。
4. 正當的「行為」，才能廣結善緣。
5. 正當的「職業」，才能培植福慧。
6. 正當的「努力」，才能收成善果。
7. 正當的「意念」，才能利益他人。
8. 正當的「禪定」，才能臨危不亂。

處事智慧的抉擇

1. 事大 須有宏遠的觀點，體驗它。
2. 事小 須有謹慎的態度，接受它。
3. 事難 須有無畏的精神，克服它。
4. 事易 須有珍惜的心情，享受它。
5. 事煩 須有承擔的勇氣，面對它。
6. 事多 須有決斷的智慧，計畫它。
7. 事忙 須有喜捨的慈悲，承擔它。
8. 事對 須有堅持的毅力，實踐它。
9. 事錯 須有承認的魄力，糾正它。
10. 事雜 須有釐清的巧思，化解它。

人生四階段的智慧規劃

1. 少年時 用「意志」來行事，應對生命要惜福感恩。
2. 青年時 用「智能」來行事，要有自覺信念的價值。
3. 壯年時 用「判斷」來行事，要有活水源頭的精進。
4. 老年時 用「圓融」來行事，要有淡泊養性的平靜。

運用智慧改變認知的態度

1. 心開或開心
2. 辦法或法辦
3. 向錢看或向前看

4. 教人家或教家人
5. 要我做或我要做
6. 分工合作或合作分工
7. 好管閒事或管好閒事
8. 能者多勞或勞者多能
9. 做你喜歡之事或喜歡你做之事
10. 多作多錯、少做少錯、不做不錯，或
多作多對、少做少對、不做不對，或
多作多機會、少做少機會、不做沒機會

一分禪

智者 遇事必以「信心」、「毅力」、「勇氣」，言其所當言，取其所當取，行其所當行。

一念頓悟，可以放下身心，解脫自在，不受熱惱；

一念生迷，只會作繭自縛，掀風起浪，不得安寧。

附錄：《暖流》、《緣起的屋簷下》歌詞 （馬來西亞佛教青年會創作提供）

暖流

詞：司徒尤聖

一聲問候 需要多少勇氣
一張笑臉 需要多少愛心
我們都活在彼此的因緣中
我們都擁有同樣的天空
觸動心中的暖流 帶來溫馨的笑容
卸下虛偽和冷漠 揚起真心的祝福
以一顆包容的心懷 喚醒沉睡的和平與安祥
為什麼即將結束時 才會憶起當初
為什麼即將失去時 才會緊緊捉住
一生能有幾次 讓我們輕言錯失
一生還有幾回 讓我們空言懊悔

我們要揭穿無常的詭計
緊緊的把握每一刻生命
我們要擲破自我的面具
真心的包含每一個生命

緣起的屋簷下

詞：吳德福 曲：黃康淇

建一座花園在你我心中
前世的耕耘 今生的花蹤
面向陽光 我們繼續一起栽種

孕育體會的妥協 澆灑放下的讓步
在和樂的溫情暖意中

我給你生活的智慧 你教我生命的感動
在這緣起的屋簷下 這座花園叫做家

建一座花園在你我心中
前世的努力 今生的花種
面向陽光 我們繼續一起耕作
培植諒解的同意 綻放愛護的用心
在無量的心花怒放中

我給你生活的智慧 你教我生命的感動
在這緣起的屋簷下 這座花園叫做家