

觀照生命的均衡發展

修 懿

前 言

在全球化競爭的時代，人人努力追求個人魅力與潛能開發；「創新」與「卓越」幾乎成爲未來的夢想與願景！

在生活、情感、工作、學習等層面追求突破與卓越成就的過程中，總是帶給生活壓力與艱難的挑戰！在忙碌的生活中是否曾赫然發現，自己錯過了生命的體驗與享受？抑或是從未好好的充實活過？

透過正念覺察，重新檢視狹隘與迷惑的生命，進而啓動豐沛與圓融自在的生命力，必可開創優質覺知的生命意境。

壹、探索生命內容

現實的生活充滿著創新、挑戰與蛻變，面對生命的意義與存在的價值；今日多元社會，已開放無限的發展空間。如何爲自己訂定卓越成就的條件與任務，首當探索生命蛻變，方可爲優質的生命做最佳選擇與判斷！

一、 認識生命蛻變

1. 歲月年齡～孤注一擲、驅動價值
2. 生理年齡～承擔風險、完成自我
3. 心理年齡～洞察現實、潛能發揮
4. 身體年齡～自我盤點、價值判斷
5. 外表年齡～腦力激盪、探索匡補
6. 內在年齡～策略管理、因應改變

目的：尋找新的人生意義，探索生命價值與目的。

結論：氾濫的外在刺激，模糊的生活指標與負面的多元選擇，往往交織在各種矛盾的「利益關係」之間。

二、 接納全新生命能量

1. 深信因果
2. 生重慚愧
3. 發露懺悔
4. 生大怖畏
5. 斷相續心
6. 斷惡修善
7. 觀罪性空
8. 守護正法
9. 感念十方
10. 發菩提心

目的：協助審慎覺受生命於每個當下

結論：積極掌握生命每個嶄新的希望

貳、釐清生命目標

現代人每天朝九晚五，日出夜歸汲汲營營，為締造世俗眼中的成功；為了追求外在誘人的物質享受，生活無法放鬆心情，總是忙碌往返於焦慮緊張與匆忙追趕中，求生存之道，而輕忽生活態度的真相與生活體驗。

一、 盲目的生活體驗

1. 看～未能仔細「觀見」事實
2. 聽～未能詳細「諦聽」實相
3. 吃～未曾細細「品嚐」滋味
4. 說～未曾稱讚「善緣」智慧
5. 行～未曾善用「奉獻」喜悅
6. 活～未曾體會「付出」價值

結論：未能充份體會「奉獻與付出」的生命內涵

二、 五大菩薩之精神內涵

1. 效法 **地藏菩薩**之大願精神
「天天發心」以圓滿願力善行
2. 效法 **普賢菩薩**之大行精神
「日日行善」善持智慧表現
3. 效法 **觀音菩薩**之大悲精神
「時時付出」具足愍念大眾雅量
4. 效法 **文殊菩薩**之大智精神
「分分把握」可遠離惱害造業

5. 效法 **彌勒菩薩**之大喜精神
「刻刻歡喜」能寬容豁達處事

目的：細心覺察生命的無數律動，讓生活展現新風采。

結論：認識人生價值觀的智慧提升與喜捨的轉化

參、提升生活環境

21 世紀的社會，科技高速發展，人人爲了追求卓越成就，每天不斷的「感、趕、敢」，其目的是希望能完全掌握生活，害怕錯失生活體驗，造成固定的價值觀念缺乏變化，導致未能真正享受活在當下的樂趣。

一、錯失生活訊息

1. 愉快清爽的早晨
2. 祥和溫馨的夜晚
3. 歡喜融合的人際
4. 善解人意的觸動
5. 清新的自然美景
6. 溫馨的親情營造
7. 優質的生命體驗
8. 嶄新的生活突破

結論：錯失生活中訊息意義，促使生命體驗困頓，生活品質營造受狹隘局限。

二、生活環境提升之計畫

1. 艱難之生活環境~勇敢面對
2. 憂傷之生活環境~善待苦空
3. 辛苦之生活環境~體驗把握
4. 幸福之生活環境~知足感恩
5. 挫折之生活環境~克服接納
6. 美好之生活環境~珍惜擁有

三、生活環境提升之實踐

1. 對親友與家人~真心關懷和照顧
2. 對自己與生活~珍惜滿足和自律
3. 對社會與國家~廣結善緣和奉獻
4. 對工作與事業~主動發心和勤奮
5. 對怨敵與仇家~寬恕原諒和包容

目的：藉由計畫與實踐，提升生活環境品質。

結論：引導面對生活中的「利譽稱讚」不為喜，「衰毀譏苦」不為憂。

肆、充實心靈內涵

綜觀科技多元的時代，世界的距離越來越短，人與人之間的關係也越形複雜；生命的「意義與觀念」，生存的「價值與責任」，皆因社會快速變化而受到衝擊與威脅，內心常無所適從地隨波逐流于欲望人生。

一、苦受的順流十心

1. 無明昏暗
2. 外順惡友
3. 善不隨從
4. 三業造惡
5. 惡心遍佈
6. 惡心相續
7. 覆諱過失
8. 不畏惡道
9. 無慚無愧
10. 撥無因果

二、創造優質的自我

1. 學業方面增加「正見」的數量價值
2. 專業方面建立「正念」的可用價值
3. 行業方面表現「正業」的行為價值
4. 事業方面增加「正命」的成就價值
5. 志業方面彰顯「慈悲」的喜舍價值

目的：隨時觀照調整正見，令「思惟體驗」與正念的「價值秩序」淨化提升。

結論：讓當下每個念頭與行為，皆以善念開展生命的亮度與深度。

伍、展望人生

新世紀人們生活產生本質上的改變，不斷追求永恆與美好的生活享受，儼然成爲現代人共同生活的目標；在多元價值紛擾的衝擊下，貪婪、自私、計較與分別，成了物質時代的副產品，如何超越生命展望未來，惟有審慎檢視生活內涵，廣修慈悲喜捨的宏願，生涯規劃必豐富多姿。

◎力行慈悲喜捨之宏願：

- 一、擁 有～學習分享並以布施轉化吝嗇貪婪
- 二、寬 容～學習原諒與放下以慈愛感化怨恨
- 三、智 能～學習拋開分別執著，擁抱生命的苦與樂
- 四、喜 捨～學習以微笑供養讓頹喪者得到鼓勵
- 五、祥 和～學習以柔和供養讓疲勞者得到安適
- 六、安 適～學習以善解供養讓悲傷者得到安慰
- 七、慈 悲～學習以慈愛供養協助煩惱者得以解憂
- 八、利 人～學會接納自己真心關懷別人
- 九、容 人～學會寬容接受與善解他人
- 十、歡 喜～學習脾氣小、肚量大可廣結善緣
- 十一、轉 念～尊敬肯定他人善行以良善化解邪惡
- 十二、承 擔～學習做事行動快、藉口少以增強工作效率

陸、結 語

人生從累積的經驗中，追求完美與卓越，因而使文化內涵得以不斷演進與推展。然生命之美在於開啓心靈智慧，生活之美在於覺察身心的融和自在；而人生之最，在於擁有感恩惜福的力量。面對生活中的善意批評，是否具足包容的雅量？接受鼓勵時，是否擁有感激的胸懷？對生命均衡發展而言，皆深具獨特的意義和價值。

在感受生命的層次與拓展生活的喜悅之時，縱使生活中有失落和痛苦，將于不斷創新克服生命的失衡發展中，逐漸孕育生命的信心和喜悅，讓人生充滿關懷與期待！