

保住瑞氣

◉ 杜保瑞 著

保住瑞氣是本人平日生活感想的紀錄，

也是平日人生哲學演講的材料，

在此與所有的朋友共同分享。

—— 杜保瑞

保住瑞氣

上海交通大学　杜保瑞教授



01：

當你有什麼優點的時候，你就會以這種優點的條件來要求別人，從而發現了別人的缺點，因此也就陷溺在這種型態的不愉快的心境中。所以趕快忘掉你的優點。

02：

在功夫中的境界還不是境界，在境界中的功夫才是功夫。在還沒有到那個境界的時候，一切的功夫都只是作秀。這是說只有當我們沒有任何刻意的時候，我們的付出才是真正真誠的。

03：

競爭的路上沒有永遠的敵人，成長的過程沒有永遠的朋友，因為沒有永遠不變的局面，所以不必要有用力到底的情緒。

04：

人們常在言語中攜帶了明顯的情緒，那就是一種習氣的力量，有智慧的人一聽就知道了你的心態，所以我們一定要謹慎地调理自己說話時的內在情緒。人們言語中的明顯情緒，就是習氣的力量。

05：

該笑的時候不笑與不該笑的時候笑是不一樣的，該笑的時候不笑是有權力的人的習氣，因為他正藉著他的不笑來展現權威的力量。不該笑的時候笑是沒有權力的人的習氣，因為他正藉著他的笑來佈置一個權力的舞台。他們都是權力世界中人，都在權力的爭逐場中扭曲了美麗的笑。

06：

情感是無法給出的。所以，當有可以給的時候要給，有應該做的要做，有必須拿的要拿，十方來去有見有不見。



07：

成熟的人是處理別人情緒的人，不成熟的人是被別人處理情緒的人。成熟就是把作為被別人處理情緒的角色扮演，轉變為處理別人情緒的角色扮演。

08：

反省就是對遺憾的了解。因為只有誠實地面對自己的遺憾，而不再找藉口規避的時候，我們才真正開始了自我的反省。

09：

說了也不比不說的多，不說也不比說了的少。差別只在你是要讓有智慧的少數人對你的肯定，還是要讓眾多既虛偽又貪婪的人對你的羨慕。在有智慧的人面前是不需要多話的。

10：

接受週遭的順逆，因為它的內涵遠比順逆的感受要豐富的多了。在安靜地體會它的時候，我們的收穫將遠大於我們的損失。

11：

人生所有的激情都是多餘的，因為在覺悟的境界中，所有的事情都是平靜的。至於那個激情，它也終將歸於平靜，而如果沒有平靜，那就是還沒有真正的覺悟。

12：

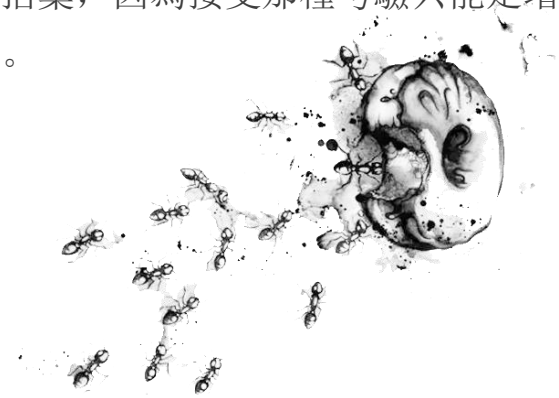
遠離你的敵人，因為敵人是自己過去的缺點。生命中的敵人都是我們內心的貪欲所招惹來的，貪欲自己會去尋找貪欲，於是敵人就被找出來了。有智慧的人應該面對的是自己的貪欲而不是讓它更加熾盛，遠離貪欲就是遠離敵人，就不會受到敵人的傷害。

13：

不要和你的敵人作戰，否則你會變得和對方一樣的低俗。因為你必須強迫自己進入敵人的價值世界之中，你才可能奪走敵人之所欲，於是你在打擊你的敵人的同時使自己變成了和你的敵人一樣的人物。

14：

今生所有的考驗都是自己過去的慾望，不過是它們終於來了而已。所以在面對考驗之前要先調整慾望，然後你才會知道這樣的考驗是否值得。對於值得面對的考驗就不要再懷疑，要勇往直前，因為那裏有自己真正要的東西。對於不值得面對的考驗就要捨棄，因為接受那種考驗只能是增加我們不好的習氣而已。



15：

要做的事情很多，而要等待的事情更多。所以你是一個應該忙碌的人，但你也不應該是一個忙碌的人。要認真積極地面對人生，但要懂得有些事情唯有等待才能前進。

16：

人與人之間能否成為真正的朋友，並不決定於彼此的關係，而是決定於各自的人格。角色職務上的關係是外在的，各自的人格是內在的，在關係中加入了人格才會成為朋友。沒有人格的基礎只有角色職務上的關係，這樣的關係永遠是很外在的。

17：

人是情緒的魁儡，為彰顯情緒而作戲一生。情緒濃烈的人像動物，因為他的行為是由慾望所指揮的。遏止你的慾望，控制你的情緒，你才能活出有品味的人生。

18：

要有一種人格的型態，才能形成一種型態的人生。如果我們從來就沒有堅持，當然也就沒有了自己的人格型態，如果我們的堅持都只是逃避式的自我防衛，那麼我們還是無法形成一個型態。一個沒有特定型態的人是不會引人注目的。



19：

生氣是保護自己的妙方，因為它可以簡單地形成立場，從而嚇退對我們有要求的人。當然，它也最終形成了簡單的自己，因為我們一直地藉由生氣而拒絕被要求，那當然也就沒有成長過。利用生氣來討生活的人是最可憐的。

20：

人生的品味都在失去而不在獲得。只有自覺的失去才有境界的獲得。自覺的失去就是一種割捨，有智慧的割捨就是一種抉擇，有抉擇就有割捨就有失去，也因此就有了人生的品味與境界的獲得。

21：

通常人們是不會去提醒別人一些屬於智慧上的錯誤的，因為智慧是一種不動產的財產權的。壞心的人在旁邊取笑你，好心的人知道跟你講了也沒用，因為你必須真正體會到了你才會懂，所以你永遠必須非常謹慎，不要犯了智慧的錯誤，因為那是很難堪的。

２２：

有一種真誠的誇獎，藉由溫暖的心，建立了朋友的信心與勇氣，讓他積極走向人生的正道；有一種禮儀的誇獎，來自一顆有教養的心，讓關係不深的朋友，有一個彼此寬厚的空間可以交往。有一種虛偽的誇獎，經由一個缺乏自信的心，把朋友推向遠處，為自己在暗處的躲藏尋找藉口；有一種刻薄的誇獎，來自一個心計的心，將朋友推到危險的局面，讓他去撞個頭破血流，以達到自己的目的。朋友，你聽得懂別人的誇獎嗎？朋友，你通常給人家的是哪一種誇獎呢？

２３：

好勝心是傷人傷己的利劍，表面上以為可以創造人生的新境界，其實它將帶領我們步上一個終其一生都難以償還的苦痛之中。所以面對生活中的大事小事，首先就是不能有好勝心。

２４：

什麼是考驗？當然是你所不知道的事情才叫考驗，當我們說：「我準備好了要接受考驗了」的時候，這些通常都是沒什麼大不了的事情，是你的能力上本來就可以過關的事情。只有在你根本注意不到也關心不到的地方所發生的情況，才會是改變你的人生的真正關鍵性考驗，這也就是習性與境界的奧妙之處。

25：

一個人要有智慧才可能有肚量，所以對於一個有肚量的人千萬不要輕視他的智慧。重點不是要你恐懼他，而是要你反省自己。因為他早就以他的肚量在對待你了，現在問題只是你是否也要有智慧而已。

26：

不該是你的敵人的就不是你的敵人，你始終要清醒地認定，不管別人怎麼說，否則正中下懷。一個不肯真誠地承擔自己的角色與責任的人，是最容易被挑撥離間的。因為對於這種人而言，躲藏在怨恨別人的心境中反而是比較輕鬆的。

27：

教學者心理動機上要給的多，但在嘴巴表達上要說的少；學習者在心理動機上要學的多，在實際學習上要學的少。嘴巴上給的多的要的多；實際上學得多的會得少。師生間不應該是一種給與要的關係，在良好的師生關係中雙方都是有所得的。

28：

緣份是一種在因緣中的奧妙，來的時候要珍惜，去的時後要捨得。對於每一個在我們週遭的人都要用心相待。來的時候不要彼此傷害，去的時候就不會充滿遺憾。它來的時候認真珍惜，它就永遠是屬於你的，它去的時候就沒有什麼不捨了。

29：

情緒是一種負面力量，當它來時，它就把我們本來可以做其它事情的力量消耗掉了，使我們不能把力量用在與成長有關的事情上。因此一個有自覺的人，在成長的路上首先就是要清楚地知道自己的情緒。

30：

努力工作是一種正面的力量，當我們在努力工作的時候會自動消滅各種負面情緒的伴隨物，而工作中所藏帶的辛苦則是我們自己選擇的，我們比較有自覺的能力可以承受。有智慧的人，都會選擇努力工作來創造自己的命運。

31：

當我們體會到頂尖的成長的時候，我們一定要趕快離開那個情境，另外尋找成長的天地，否則那個頂尖的情境會很快地轉化成各種令人難堪的局面，這就是對於一個人有沒有自覺的考驗，考驗它是否容易流於志得意滿，因而從雲端上跌下來。



32：

所有表現在外的堅持，都是來自一個缺乏自信的心靈。

33：

成熟是一種負責任的心理狀態，對於生活環境與工作場合負有一個照顧的責任，就在成熟者的付出中我們獲得了生活的秩序，因此可以在其中安定地成長。

34：

在爭利益的時候，只有更殘忍的人才能取得最後勝利，在爭權力的時候，只有更厚臉皮的人才能取得最大權力，現實世界的權力爭逐是一個人性扭曲的虛妄世界。如果不想扭曲人性，就不要進入爭逐的局面裏。

35：

場合上短暫偶遇的人際關係可以使用技巧之心，但是生命中長久的人際關係就只能運用修養之心。

36：

自己過去的經歷是生命學習的最佳材料，每一次回憶都要用反省的心態來面對，每一場得意的表演都是認識自己的題材。

３７：

你可以禁不起一切的誘惑，但要經得起一切的考驗。

３８：

只有真正經過戰爭洗禮之後的人才可能是沒有敵人的人，其實不是沒有敵人而是不再製造敵人，其實不是不再製造敵人而是沒有意願對付敵人，其實不是沒有意願對付敵人，而是心中已無對敵的興趣了，其實不是心中已無敵對的興趣，而是理解到敵對行為是一大虛妄事件。

３９：

智慧是一種格局，是理解他人寬容他人的格局。智慧也是一種限制，超越了我們智慧之外的就是我們限制他人的束縛了。權力是一種功德，是我們創造善業的功德，但權力也是一種業障，是我們製造惡業的業障。所以我們要時時提昇我們的智慧更要時時檢視我們的權力。

４０：

人生是個永恆磨鍊的歷程，必然成長因此也就必然磨心。

４１：

所有現實的碰撞都是業力的激盪，早早覺醒，步步化消，沒有絕對的目的，沒有不變的意志，在轉圜中理解，在理解中洗滌，在洗滌中遙引遠離。人們常會在碰撞中誤解了生命的意義。

42：

提昇生命境界的機緣，並不發生在發現自己很行的時候，而是發生在發現自己不行的時候。

43：

不要用你的習性來得到東西，那麼隨後來的都會是好的因緣。

44：

朋友之間，誇獎的話別晚說，說晚了，人家還得口頭上謝謝你，心理上已經不那麼需要了。但是責備別人的話卻也別說早了，事情一過，朋友心平了，他會感謝你當場沒說。



４５：

我們對別人的仇恨及不滿之心都是源於心中的某種慾望，我們可以先反省這種慾望是不是絕對合理的，如果不是，我們就該把這個仇恨及不滿之心放下，於是我們又可以以平常心和人相處了。

４６：

我們對他人講話的聲調應該永遠是一如平常的，如果我們不時地改變聲調對人講話，那就是我們心中的情緒不斷地隨著慾望起伏，聲調變換得多將來面相也就變壞得多，我們正在用講話雕刻我們的相貌。

４７：

我們生命中的敵人對我們的傷害，就是我們自己的慾望對自己的傷害，與其殺死敵人不如殺死慾望。

４８：

對於我們所已經擁有的，就不要在表達上再多予強調，否則只會暴露我們是擁有得多麼單薄。

４９：

看人與待人要有不同的態度，看人要清清楚楚歷歷分明，待人要圓圓融融渾厚為一。

50：

我們總是以不同的態度對待不同的人，這是社會的歷練與事故的圓熟，但這是機心的成功卻是天機的失敗；我們如果以同樣的態度對待所有的人，又是社會的笑柄與世事的不黯，但這是心機的消泯與天真的顯露。

51：

識相就是認清他人立場背後的慾望真相，立場可以公開地合理化，但慾望卻是不可暴露的，所以我們對於有慾望的人要識相，否則就會受到傷害。但是我們千萬不可以要別人對自己識相，因為那就助長了自己的慾望。

52：

追求正義就要有承擔力，不能承擔是非黑白就不會清楚，是非黑白不清楚社會就會受到傷害。追求正義不是靠嘴巴上說的，而是靠實力去實踐的，實力是每天的努力所培養出來的。

53：

領導者無能，部屬間就會爭鬥。主上無能下必失和。機關的衰弱一定是領導者的責任。

54：

一個人心不平了，就會跟別人要東西。

55：

世界是變動的，每一個有意義的目的都不具備永恆的優位性，在時空的轉換中，不要讓有意義的目的成為了更重要的事情的阻礙。

56：

幹部的優點是領導者的福報，缺點是業障。從幹部可以看到領導者的內心世界。團隊的成功與失敗都是領導者的責任。

57：

一個人如果對看得見的好處都要拿，那麼看不見的就都不是他的了，因為他的視野僅止於此。

58：

還有可以給的就要給，給了就是幸福的人，不幸的人就是已經沒有任何東西可以給了。

59：

人在爭的時候最醜，在讓的時候最美。

60：

平常的時候對人性就要透徹，否則他人一些言語上的疏失就會對自己造成重大的傷害，然後因著自己的受害感又會傷害了別人，然後自己就陷入了一種退墮的境界中。

61：

出於利益的心，不論是取悅別人，或是被別人取悅，都不是健康的行為。

62：

處理你的關係，對別人有用是很重要的，但要清楚，別人能用你到什麼層次。經營你的生活，對自己有用是最重要的，但要清楚，自己準備到了什麼程度。

63：

我們改變不了別人的個性，也承擔不到別人的業力，在容讓的時候，我們承擔的是自己的業力，於是我們從失去當中得到智慧，當容讓到了沒有慾望了的時候，也就沒有了痛苦。

64：

聰明的人一輩子都在做好事情，而愚笨的人做了一件好事情之後，卻用了一輩子的時間來抱怨別人沒有感謝他。

65：

把中傷與冤枉吃下來，這是成長最好的機緣，因為這正是在鍛鍊我們的自信心，能夠在被中傷與冤枉中保持平靜而不反擊的人，才是對自己的為人真正有信心的人，也是對朋友真正寬容的人，因為在反擊中又必然地要傷害別人，在不反擊中我們又愛護了他人。在平靜中，時間自然會還給我們公道。這世界沒有不公平的事情，只有有沒有能力和信心與實力的問題。

66：

時常把不好的事件的發展想像到最壞，為了避免那個最壞的到來，便要非常謹慎，不再犯錯，以免厄運真的來臨。時常把人生的理想想到最好的結果上，為了追求那個最好，便要不斷努力，不要懈怠，以使成功真的來臨。時時謹慎與時時努力是人生的寶貝。

67：

當一個人能為他人服務的時候是最富裕的了，因為在現實的生活中，有很多人必須花很大的力氣來顧好自己。

68：

追求最高境界的人，心中不能有任何牽掛，內心世界放不下的事情，要先把它收拾好。

69：

成就任何事情都不能有好勝心，在過程中任何冒出來的情緒都要放下，它們都與根本的目的不相干。

70：

每一個人都有人生觀與價值觀，但是若不經過時時地反省，就會不清楚，不清楚就會走錯路。人生觀與價值觀的背後是世界觀或宗教信仰，世界觀或宗教信仰是要選擇的，選擇了之後就要負責任去做到，否則人生不會進步。

71：

人生是一個習氣形成的歷程，不懂得化解習氣，人生就無所謂真正的進步，因為你不過是把本來就有能力做到的事情再重複千萬遍而已，人在重複的時候相對地就是在退步了。

72：

事業來自身體，身體來自心理，心理要靠自己好好調理。



７３：

是什麼樣的身分角色就要把那樣的身分角色扮演好。

７４：

只有自己的人生才是思考生命的意義的起點，因為生命是自己的歷程，人生的旨趣就在提昇境界，提昇境界就是提昇智慧，提昇智慧就在改正個性中的缺點，個性中的缺點就是你的命運，不向命運低頭的人就要時時注意自己的動機，動機就是你的習慣性思維的方式，它就是你的個性你的命運你的智慧你的境界與你的人生。

７５：

那個你可以對他發最大脾氣的人，就是生命中對你最寬容的人。

７６：

我們每一個人做的每一件事情都是為了自己不是為了別人，澈悟因果者應如是體會生命中的每一件事情。

７７：

去維護沒有能力獲得的東西會使人瘋狂，因為它所作的每一件事情都不是那件事情本來的做事方式，每次都扭曲的結果生命就都糾纏在一起了。

７８：

有東西自己得不到又不願別人得到的時候做人就會尖酸刻薄，尖酸就是不敢表明不給，只是想藉著講話的口氣把別人打發走；刻薄就是擺明了不給，並且以責備的口吻把別人趕走。得不到不是弱者，尖酸刻薄才是弱者。

７９：

榮譽感要用實力去獲得，否則會付出慘痛的代價。把在別人吹捧慫恿下的榮譽當一回事，將來一定會損失慘重。

８０：

講話是要用頭腦中的實力來講的，不是用臉上的表情來講的，如果我們講話時臉上的表情用得多，就表示我們的信心不夠。

８１：

聲音是傳達心境的，如果我們的聲音有造作，就表示我們的內心有糾結，講話的時候音調要保持一致。

８２：

生活中沒有可爭之事是修養，但生命中沒有可為之事則是偷懶。人活著就要做事。

８３：

每一代人都有他們的渴望，也有他們的遺憾，但是體會深淺不同。

８４：

忙碌是人生的天職，幸福的人就是每天都有忙不完的事情，並且這些事情都是有建設性的。

８５：

我們處理的每一件事情都是我們自己的事情，就算是在處理別人的事情，只要是我們自己在處理的，就仍然是自己的事情，所以一定要注意我們處理的每一件事情的動機，因為那都是我們自己的命運的形成的過程。

８６：

我們可以被別人傷害，因為這樣事情就結束了。我們千萬不要傷害別人，因為這樣事情又來了。

８７：

人本來都是沒什麼慾望的，都是被捧了以後才有的，然後就在慾望中迷失了自己，所以捧你的人就是害你的人。

88：

當我們做事會緊張的時候就是我們的身體在告訴我們這是一件會改變命運的事情，因為這就表示我們的身體是還不習慣這件新的事情的，這時候我們一定要謹慎地反省這件事情是對的還是錯的，是對的就不要害怕，要堅定地做去，是錯的就要緊急煞車，壞事做多了也就不緊張了，難道我們要一個習慣於做壞事而且不會緊張的身體嗎？

89：

臨命終時能夠心繫佛號者可往生淨土，但是他需要花五十年的時間來修行，才可能在命終時心無罣礙地專心念佛，所以，往生淨土這件事是很公平的。

90：

當宗教成了一個權力的舞台，識者就應該迴避了，不是迴避這個宗教而是迴避這個權力，因為權力是只發生在團體間的管理行為，而所有的宗教都是以世界作為一個整體，所以一切平等，因此沒有團體，就算有團體，也沒有權力，因為宗教的團體是不應該有管理的位階的。成長永遠是自己的事情，在宗教中的成長以懺悔為究竟，如果宗教給了參與者權力，那就是以慾望勾引信徒，那是在增加習氣而不是在減少習氣，權力正是強化傲慢習氣的東西。

91：

一個人壞事做多了，滿腦子就只能想著壞事，別的什麼事也不能做了，久了之後就會變得痴呆，作壞事者恆痴呆，因為他永遠不能理解簡單明白正常清楚的事情。

92：

我們加入一個宗教不是加入一個幫派，所以沒有什麼可以驕傲的，只有懺悔。如果我們在宗教中獲得的是更多的慾望，那麼我們是把宗教當成了幫派，那又何必參加宗教呢。

93：

當別人沒有這個需求，而是我們自己要給予的時候，這樣的給予其實就是一種索求，藉著我們的給而向人家要一些東西，這就是好行小惠，尊嚴以乞討的方式獲取豈不可憐。

94：

個性就是它在主導你而不是你在主導它，個性就是你越使用它也就越形成它。智慧正是用來對付個性的，所以對於你不喜歡的個性就是不要用它就對了。

95：

生命中只有非愛不可的人，沒有非恨不可的人。所以我們要學習愛人而不要學習恨人，學習不恨人就是要學習不傷害別人，就算自己被傷害了，也不要去傷害別人。

96：

做了壞事的人會先指責別人，心中有惡的人會先攻擊別人的惡，為了遮蓋一件惡事便會作更多的惡事去遮蓋。

97：

以對抗的心打擊什麼惡事，自己也會長出同樣的惡心來。

98：

教育是要向所有的人學習的，不是都是要自己掏出什麼東西來的。

99：

每個結構都有它特定的頻率，但是結構中的個人卻有他自己的頻率，合得來的就好好發揮，合不來的就做自己的事好了，可能性到來的時候，脫離此結構就是最好的出路。

100：

人的一生可以用的時間是固定的，不會再多了，所以怎麼用是很重要的，用在智慧事情上的時間多一些，愚昧就會減少，智慧幫助我們創造人生的時間。

101：

智慧都是要自己警覺的，什麼位置的人就只會有這個位置以上的人來提醒你，如果被比自己位置低的人來提醒，那就是很難堪的事情了。

102：

真正體會了所有的事情都是自己的事情的人，就不會再去說自己為別人做了什麼事情，因為所有的事情都是自己要做的，也只有這樣的人才真正把世界收在自己的心中，他自己就是一個宇宙。

103：

只有自己提醒自己的錯誤的人，才有真正成長的可能。犯錯的警覺是要用在自己身上，不是要用在別人的身上的，用在別人身上的都是無效的，用在自己身上的都是當下受用的。

104：

被人家傷害的時候會有悲傷的感覺，自己品味一下也不錯。只要不去恨人，悲傷是靈魂處於一種乾淨的狀態下才有的心境，然而一旦瞋恨心起，這種潔淨就立刻化為渾濁。

105：

不順不是消業障，不順是業障。只有在不順的時候發現自己的缺點而深予懺悔之時才是消業障。沉浸在不順的心境時會興起種種混亂的情緒，此時要懺悔才能脫離。

106：

靈魂要完全屬於自己，生命才會有力量，人們在多做好事的時候，那個自己生命的真實靈魂才會走出來。

107：

驕傲是一種顯性的缺點，只要你一驕傲，別人一定看得出來。

108：自己要做個有能力的人，不要老是生活在別人的包涵、寬容與忍讓之中。

109：

永遠把工作跟人生結合在一起，永遠把身邊的事情當作自己的事情，人生自然會有好的機遇。

110：

我們改變不了別人的習氣，但是自己可以不生氣，因為生氣的時候我們正在吸收別人的習氣。

111：

歷史是怎樣我們不知道，但是我們可以知道自己的歷史，把自己的歷史寫好了，這就是天下事。

112：

自己經歷過的快樂的事情，要讓別人也來經歷一下。重複經歷快樂的事情，就是沒有進步，甚至等於是侵佔了別人的快樂。

113：

永遠要清楚自己的最重要的事情是什麼？因為日常生活中我們常常會自己破壞了自己最重要的事情。

114：

無能的人，會用責備無辜者的方式，來鞏固自己搖搖欲墜的尊嚴。

115：

自信心要用自己的實力去建立，不要用刻薄的口吻去數落別人，來維護自己以及顯示自己。

116：

一切因果都在興奮中構造，因為興奮就是情緒強烈的結果，此時正在形成新的自我。

117：

你想要什麼，別人就會給你什麼，因為他們正在利用你。所以你所得到的，並不是你真正應該得到的。只有不為互惠而獲得的才是我們該得的。所以，要常常反省自己的念頭，以及跟別人相處時的心態，以免因為慾望被別人查知，而得到一堆虛妄的禮物。

118：

被你譏諷的人就是你忌妒的人，被你攻擊的人就是你害怕的人。保持平靜，一切靠自己，不要依賴別人，更不要攻擊別人。

119：

會讓自己產生興奮感的話題就不要去跟人家談，談話前要反省自己的動機，能夠克制自己不去提起自己想要提起的話題的人，是已經走在修養之途上的人。

120：

健康的人被健康的人帶領，不健康的人被不健康的人帶領，不健康的人很難發現健康的人的優點。健康的人要努力發亮，以便讓不健康的人看清真相。

121：

在什麼事情上抗議，境界就落在那裡了。會計較的事，就是智慧的瓶頸之處。

122：

老實人永遠可愛。



123：

好人都是好說話的人。

124：

平常就要對是非清楚，否則在威脅利誘之前，我們就會自己顛倒黑白。

125：

當人們發現壞事做不得以後，也就開始少做壞事了，可是卻在此時又發現自己好得不得了，這樣也是不對的。

126：

永遠努力追求成功，但是永遠不要執著自己的成就，這樣就可以永遠快樂，永遠成長，這才是有智慧的做法。

127：

不要用別人傷害自己的方式再去傷害另外的人，這樣別人對自己的傷害將永遠存在。

128：

被你幫助的人會因為承擔不起成長的負擔而反噬於你，忍下來，他的反噬正好幫助了你的成長。

129：

對於我們所已經都知道了的事情，我們還讓它發生，那就是執著了。考驗是我們所不知道的事情發生了才叫作考驗，福報是我們所不知道的事情發生了才叫做福報。

130：

提升能力是比效率管理還要有效率的自我管理。

131：

小事情要勤快地做，好事情要多多地做，累積了許多小事情成功的經驗，會帶給自己更多的信心，有了更多的信心，就可以幫助更多的人，這就是培養智慧的簡單方法。

132：

智慧就是有能力使更多的人快樂。

133：

不要老是作一些要讓別人注意到自己的動作，這些動作都正好暴露了自己的缺點，有智慧的人早就知道你有多少優點了。

134：

在有智慧的人的眼中，你的每一個動機都是赤裸的。

135：

做錯了事情就要承認，後悔不如懺悔，只有懺悔才可能長出新生的力量。

136：

只有多做事，多承擔，你想要的東西才會如實地成為你的，沒有經過付出而得到的東西都是不真實的，你很快就會失去它。

137：

一件事情做好了之後就要再去做另一件事情了，不要沉緬在任何肯定或否定的情緒之中。

138：

懂得被愛是幸福的，懂得愛人是快樂的。但是卻有人因被愛而受傷，有人因愛人而痛苦，這些都是因為他們不真正懂得愛與被愛都在成全而不在佔有。

139：

失去東西的時候，正好是提昇境界的時候，只要我們能夠當下放下那個所失去的東西，因為我們又少了一個因執著所造成的束縛了。

140：

成全是一種把自己本來可以佔有的東西讓給別人的美德。天下間一切事務都可以成全給人，包括親情友情與愛情。親情及友情是以美德本身為本質，美德中有成全的空間，在美德中能以不佔有之而實施之，親情及友情依然可以以成全而有更高境界的實施。然而愛情卻是最難成全的，因為它是以慾望為本質的情感，慾望即應佔有，愛情以佔有而實施，如果有那樣的成全的愛情的話，那個愛情已經是親情了。

141：

人生是減少慾望以減少痛苦的歷程，不是增加慾望以增加快樂的歷程。後者通常會再度陷入新的痛苦之中。

142：

能力是用來幫助別人的，不是用來傷害別人的，更不是用來炫耀自己的，生命的意義就在不斷提升可以幫助別人的能力上。

143：

不要去說一些傷害別人的話，語言也是兵刃，它殺傷了別人的心靈的身體，那也是很疼痛的。說傷害別人的話就表示我們在執著，害人的人都是弱者，因為自己的無能而見不得人好，所以要在言語上傷人，真正的強者只顧自己長大以及幫助別人，所以從不傷人。

144：

一個團體如果不能讓人們願意留下來，那是因為領導人對自己的意圖和才能過於執著的緣故。

145：

放棄我們已經擁有的東西，這樣會成長得更快。

146：

對什麼事情興奮，就是自己能力與境界的極限，人一興奮就落入執著，人一執著就不再成長了。

147：

沒有信心的人藉由攻擊他人而企圖穩固自己的地位，可是當他一旦出口攻擊，他就已經證明了自己是弱者了。

148：

欲望有多強，導致的痛苦就有多深，解消痛苦的關鍵在於對欲望的懺悔，心理平靜了，才會有重生的力量。

149：

世上的一切都不能長久，擁有的東西都不應執著，只有提升能力做更新的事情才會有永恆的快樂，把舊有的東西放下，迎接新的挑戰，捨的愈多，得的愈多，一概不捨，就全部失去。

150：

能力不足時作事就會扭曲，提升能力比找位子重要，有位子而無能力的人事事難堪。

151：

每一件事情都要正大光明地作，扭曲的事情做多了最後就把自己全部綁死了，進退失據，裏外不是人。直接承擔就是不扭曲，正面處理就是不扭曲，努力做事就是不扭曲。

１５２：

把時間花在演戲上就是浪費生命，演戲就是做事情是為了作給別人看，而不是為了幫助別人或提升自己。

１５３：

人過了四十歲就要開始給，拼命給，有多少給多少。因為你已經比這個世界一半以上的人年長了，如果還在想向上面拿，那就是貪了，如果還不懂向下給，那就是愚了。

１５４：

智慧是一個動辭，是一個一直在改正缺點的實踐歷程，絕不是一個展示能力的表演舞台。

１５５：

只有努力目標而沒有生存困境的時候，那就是人生最幸福的時候，這時候還不肯好好努力的人，就是愚昧了。



156：

在沒有人提醒的時候更要自己提醒，因為一切事務的進行都正在形成自己的命運。在有欲望的時候危險就在逼近，智慧就是自己對付自己的慾望。

157：

有自信心的領導者不會阻撓他人的成長，也就因此可以獲得他人真正的尊敬。領導者讓別人因恐懼自己而尊重自己的時候就很可悲了，這表示自己沒有信心，沒有再成長的能力，這也就成了一個沒有智慧的粗魯的人。

158：

生活上要常常保持笑容，讓別人覺得自己是容易相處的人，這樣在自己犯了一些智慧上的錯誤的時候，別人才會樂於提醒我們。否則，我們永遠沒有機會藉由別人的提醒而提升智慧。

159：

每一個人都需要免費的愛，一個人沒有了免費的愛，生命就枯萎了。所以對於你所關愛的人，趕快給他免費的愛吧。免費的愛就是不求回報的愛，就是只是給而沒有要的愛。不值錢的愛，人家才得的到，總以為自己的愛很值錢的人，從來就沒有真正給出自己的愛。朋友，你的愛值多少錢？

160：

悲傷是對於失去的東西的割捨，憤怒是對於失去的東西的堅持，割捨了就有新的成長空間，堅持了就又掉在原有的格局了，所以失去東西的時候悲傷一下就又重新站起來了，如果一直在憤怒不平中，那是不會有成長的。成長是具備新的能力，不是執著舊的能力。

161：

愛一個人就是陪他做他要做的事情，這樣他就會很高興，而你也就因此懂得了愛。

162：

練習不要用怪罪的口氣來講話，這樣自己的境界就會提升，因為你在不怪罪的時候會看到生命更深刻的意義，但是當你在怪罪的時候，你卻只是在加強自己的習性而已。

163：

在鬥爭與傷害的關係中大家都是輸的一方，在互助與容讓的關係中大家都是贏的一方。



164：

境界不同，因此不需交手，這才是真正的勝出。不要在別人興奮的事情上戰勝別人，因為那件事情你已經不須要贏他了，因為那件事情已經是別人人生的極限了。自己戰勝別人的時候也不要興奮，因為你還有下一個努力的目標。戰勝與興奮都只是讓自己和別人一般一樣而已。

165：

懺悔不如行動，沒有行動的懺悔對除罪是沒有幫助的，行動是身心的有所作為，有作為的行動才是懺悔。只是在嘴巴上說說的不是懺悔，特別是跟一些不相干的人說自己的懺悔，或是跟相干的人像伸冤似地強調自己已經懺悔，這些都是虛假的沒有力量的懺悔。懺悔就一定要受罪，並且要自己承擔，並且要沉默地承受，並且是一個無止境的歷程，這樣才是真正的自我淨化，才是懺悔。

166：

愛一個人就不要再忌妒他，又愛他又忌妒他就是在傷害他，忌妒你所愛的人是最陰私的惡，你對他造成的傷害將比他的敵人還恐怖。愛是給予而不是搶奪，有忌妒心的愛是一種搶奪而不是給予。

167：

一個人開始不努力之後，就會變得比較沒有信心，然後就會開始傷害別人，然後就變成了壞人。好人一定是努力工作的人，否則久而久之也會變成壞人。

168：

職位是福報換來的，有了職位就要做事，而且是用自己的心力在做事，而不是表演做事的樣子，但都是別人在做事。耽擱了公事就是損害眾人的利益，這就是在消滅自己的福報，至於還在職位上作損害眾人利益的壞事，那就根本是在消滅自己。

169：

知識是要講的，智慧是要做的。

170：

別人弱的時候要安慰他，要說些真心的話。別人強的時候不要恭維他，不要說些虛浮的假話。自己立得穩穩的，這世界就還會更好。

171：

人要肯耐煩，才成得了大事。

172：

自己不要只能夠幫助別人，也要能夠被別人幫助。接受別人的幫助時，正好化解掉自己的驕傲。

173：

不能發現自己錯誤的人，容易於發現別人的錯誤。不能承認自己的錯誤的人，不容易原諒別人的錯誤。一直不能原諒別人的錯誤的人，常常反而是自己有錯誤不敢面對的人。承認了自己的錯誤，也就能夠原諒別人了，更不用再為了掩飾自己的錯誤而去傷害別人了。自己先懺悔了，才寬恕得了別人，沒有自我懺悔的寬恕，常只是沽名釣譽的行徑。真正懺悔過後才產生真正寬恕的胸襟。

174：

存著看別人好戲的心，自己已經是戲中人了。因為更有智慧的人正在看著你的心。

175：

要愛你的敵人，不要害他，否則會害到自己。害人就是增加社會總體的仇恨，結果有一天自己也會被害到。

176：

沒有什麼事情是可以被安排出來的，除非喜歡欺騙自己。要正面面對真實，不要浪費力氣在安排。

177：

一個總是不肯輸的人絕不是大丈夫。

178：

人要做新的事情，這樣可以提升能力，也可以減少執著。

179：

比我們程度高的人，都不會在我們的戰場上出現，所以我們要選擇的應該是放棄戰場，而不是放棄程度。

180：

福氣是努力拼出來的，沒有努力的人的福氣是無根的，甚至它本身就是一種厄運。

181：

你不打算生氣的事情，就是無法束縛你的事情。

182：

任何人的過失都輪不到我們來教訓，我們只能教訓我們自己，這句話就是說給那個有過失的人聽的，因為除非自己真心改過，否則別人再多的教訓都是無用的。

183：

一個人不正常的時候，人家就會讓他，一個人被人家讓的時候，就是個不正常的人。

184：

我們只能減少別人受傷害時的痛苦，卻不能使別人不受傷害，因為我們無法幫助別人不要做出使自己受傷害的事情，我們改變不了任何事情，除非別人自己願意改變。

185：

人們通常難以真正理解到立志這件事情所應付出的代價，一個正在進步的人一定是正在受苦的人，一個更有境界的人一定是更沒有利益可得的人，這就是立志的代價。

186：

要長大就要懂得做不被理解或不被讚美的事情。

187：

總是要把自己做得對的事情說給別人聽，那麼我們的自信在哪裡？

188：

維護管理上的人際關係，不在追究別人以前說了什麼，而是在看他現在做了什麼。只要自己現在有好的態度，別人也就會當下給你好的互動。總記得別人以前說了什麼的人，是沒有勇氣以自己的氣度去化解別人而創造良好工作環境的人。

189：

不對的事情不能因為沒有被別人責備就還是一直做下去，這樣就是格局很小的人。

190：

不能做什麼事情都要讓別人看到，這樣就會為了讓別人看到自己而做出傷害別人的事情，做人就要學習自己安靜地做該做的事情。

191：

自己的事情自己要做，自己一直不做，結果就是別人幫你做，但是，這個人就這樣愈來愈無能及愚昧了。

192：

自己要懂事，自己不懂事的時候，別人也很難跟你說明，周圍跟你任何關係的人都難以勸善。人活著，每一件事情都要心知肚明。

193：

人生要接受新的經驗，這樣才能不受舊有成就的束縛。

194：

認定了這世界充滿了美好的事務的人才能開始行善，反之則善量都推不出去。心裡在罵人的人都做不了好事，要做好事，心裏頭要正在讚美別人。

195：

直接作道德譴責並不等於給予教化，反而會因為他人的拒絕接受而造成人際關係的永恆傷害，為了日後能夠相處，更為了對方真能改過，一般情況下始終不宜對他人施予強烈的道德譴責。

196：

忍辱不是因為對方也沒有錯，而是因為衝突也拯救不了對方，更拯救不了自己。忍辱是讓惡境有流失的去路，但是也不保證一定就能流失，它也有可能會一直在那裡，於是就更需要忍辱，因而它是考驗你能否始終堅定信念的猛利方法。只有沒有理想的人才可以不要忍辱。

197：

我們要學習教訓自己，這樣自己會有進步。至於教訓別人，別人依然不會進步。進步都是自己教訓自己才進步出來的，不是別人提攜打罵出來的。

198：

輕視弱者是心中沒有善念的人，可是輕賤強者就是心中有惡念了。

199：

你會向他流露真心話的人，就是你當時的心智力量同等級的人。你都不需流露，就表示你都掌握得住。人是沒有必要總是在流露心情的。

200：

當人們失去處理的能力的時候，就會緊緊抓著另一種能力，就是罵人，人在罵人的時候會錯覺地以為自己依然在掌握狀況。

201：

當你在罵人的時候，你也不會減少什麼福報，你只是會形成你自己。當你在忍耐的時候，你也不會增加什麼福報，你只是不會變成別人。

202：

當你在輕賤地斥責別人時，只是顯示了你已經沒有多出來的善意還能為這世界做付出而已。

203：

當你處於易怒的狀態時，一定是有什麼事情在心中不安著，找出這個不安，理解它並面對它，而不是去作情緒的發洩，這樣子就當下就會增長智慧。

204：

不要因為自己的習性的需要而要求別人服侍，自己生活簡單了就可以不需要別人的服侍，簡單化就是智慧化。

205：

當別人正大光明地對待我們的時候，自己就要懂得正大光明地反應回去，不要只有在遇到被人家奸險邪惡地對待的時候才全神貫注大張旗鼓地反擊回去，不會反應正大光明而只會反擊奸險邪惡的人至少自己不是個夠正大光明的人，不要興奮於會反擊奸險邪惡，智者的生活中只有正大光明，時時正大光明，奸險邪惡會逐漸擦身而過。

２０６：

每一個人都很忙碌，並且在忙碌中形成了生活的品格以及命運的軌跡，這裡所形成的品格與軌跡都決定於忙碌的項目，所以人們究竟在忙什麼是很重要的，朋友，你很忙吧，不過，你在忙什麼呢？可憐的人就是找一些簡單的事情來假忙一下，這個時候的他也是很忙的。

２０７：

只有好人才聽得進罵，壞人卻都是罵不得的，因為他一定要反擊的，所以有智慧的人永遠都不必罵人了，因為壞人既罵不得而本來就是好人的人更無需責罵。但是現實生活中的好人卻一定會被罵，因為壞人只有在罵好人的時候不會被反擊，所以多半肆無忌憚地責罵著好人。所以罵人的人不一定就是好人，而被罵的人更不一定就是壞人。壞人都是很聰明的，因為他很會找理由罵人，可是好人都是很有智慧的，因為他都不罵人。謾罵與攻擊正是消耗自己生命精力的兇手，並且會使自己變醜，智者不為。



208：

有理想的人一定會有困苦，沒有理想的人日子在隨便與放棄中渡過，自然就沒有困苦。困苦是因為不去享福而要創造更多的眾人的福利而努力工作下的困苦。一個很努力工作的人只要不再為他人付出後就不會再有困苦了，但是他通常仍然願意付出，因此也就仍然存在痛苦。有努力必有回報，這樣才符合公平正義的天理，可是也有人一直努力卻沒有福報，這是因為他還在積蓄更大的能量，來為更多的人服務，所以他就必須還是持續在困苦中。

209：

該做的事情趕快把它做掉，這就是人生最快樂的事情，要做更大的事情就要心中沒有小事情牽絆，平常多作好事就能常常無牽絆，天天有力氣，隨時做大事。

210：

在做不對的事情的時候會不好意思，在不好意思的時候會不願說實話，因此在不願說實話的時候就是在做不對的事情，為了不要做不對的事情，我們就不應該不說實話，寧可實話實說了自己的不對，承認錯誤而改進，也不要因為害怕被指責而不說實話，逃避責備。不敢被責備的人當然不是勇者，至於反過頭來惡言相向，攻擊別人，掩飾錯誤的人，就根本是流氓了，流氓就是沒有能力，卻表面凶惡的懦夫。

211：

今天沒有新仇的人，就不是你的仇人，就可以輕鬆相處，過去幾十年的仇恨都可以忘掉，能做到這樣的人一定會有創造力的。

212：

有人跟你搶的東西，就是你可以準備不要了的東西，就是要去想可以再追求什麼新的東西的時候到了，這樣的生活就是有創造力的生活。

213：

園地清理好了的時候，就是應該離開的時候，留在那裡享受的結果，就會變成消耗資源的蛀蟲，甚至是眾人厭惡的絆腳石。

214：

當一個人開始瞧不起別人，並且已經在言語上經常性地主動行動的時候，就是這個人的境界已經開始下滑的時候了。

215：

處理業務的方式可以談，但是處理業務的習性就無法談了，自己要注意自己的習性，光明正大地承擔才是大丈夫的行為。

216：

時時以攻擊的方式處理人際關係，就會使自己變得愈加沒有轉圜空間，個性愈固執，生活愈不自由，解決難題的能力愈弱，因為人們在攻擊別人的時候只是讓自己處在原來的堅實的堡壘裏而已。攻擊別人的能力不叫能力，處理事情解決問題的能力才叫能力，一碰到事情就把力氣都用在攻擊別人的人就是不打算在能力上繼續長進的人。

217：

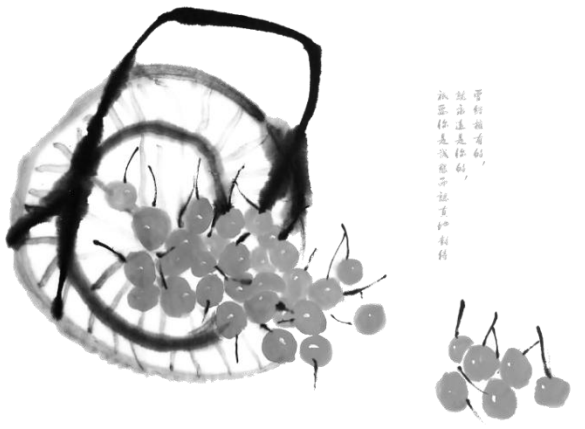
確定知道自己是對的了，也不多申說，確定知道別人是錯了，也不多申說，這樣才算是開始懂得修養為何物。

218：

忙碌的人隨時在解決事情，不忙的人時時在談論事情，忙碌程度不同的人處理事情的節奏感也不同。

219：

曾經擁有的，就永遠是你的，只要你是誠懇而認真地對待。



220：

一個人成年了以後就很難再被教育了，反而常常會教訓別人，甚至傷害別人，除非時刻懂得自我反省，否則一個成年人是很難再進步的，人們常誤以為能生存就是有價值，卻不知我們只是在生存中強大了特定的習氣而已，只有正在反省自己的人才真正掌握到了價值。

221：

一個有瘋子的地方一定有聖人，一個沒有任何人是瘋子的地方就是每一個人都是快樂地似神仙的地方。

222：

成長是自己跟自己辯論，跟任何人爭辯都是無用的。

223：

表面上盡量附和你的人，就是不能幫你辦成大事的人，看似眼前的一切都很好說話，其實就是對每一件事都並不誠懇認真的人。

224：

不是你的戰場的地方就不需要主張是非，與其處處主張是非不如謹慎選擇戰場。在自己的戰場中的每一件事物都要明白主張，沒有主張就沒有自己的人生。

２２５：

從來不肯被罵的人，也就會是永遠不可能掙脫困境的人。

２２６：

小時候沒好好學的事情，長大了人家也不會再教你了，自己以為可以任意而行的事情，就是從小沒有好好教育過自己的事情。

２２７：

給人家權力的人是領導者，向人家要權力的人只是被領導者，有智慧的人不向人家要權力而是自己創造舞台。

２２８：

原諒別人的錯是心腸好，放下自己的對是智慧高。放下了對的事情時所提升的不只是能力而是境界。發現自己不需要的東西而讓給別人是心腸好，這時候提升的是工作的能力，看到自己需要的東西仍願意讓給別人則是智慧高，這時候提升的則是整個人生的境界。

２２９：

在做事的長官可以被幹部責備，因為他是要來把事情做好的，在做官的長官不可以被幹部責備，因為他正在做官。

230：

人要去發覺自己不自覺的慾望的部分，而不是去澄清自己已經自覺的善良的部分，發掘慾望而制止之是在做工夫，不澄清善意而保持沈默是有境界。

231：

自己心中沒有是非，這世界也就沒有了是非。

232：

想想自己也有的缺點，就應該可以包容別人的缺點。

233：

想到自己不能夠失去的東西，就應該盡一切努力不要製造會失去東西的情境。

234：

只在有限的世界有所謂的德福一致，我們可以接收得來的福，但不可以對福執著，因為它是將自己束縛在眼前世界的枷鎖，當福失去的時候，正是給你向上超升的時候，要迎接它而採取新作法經營新生活，而不是抗拒它而堅持舊作法並過著舊生活。

235：

悲傷發生於願意失去本來不認為應該失去的東西的時候，生氣發生於不願意失去本來不認為應該失去的東西的時候。願意是因為愛，不願意是因為恨。每個人都有非愛不可的人，但都沒有非恨不可的人。

236：

世界上最美好的東西就是正在享用的東西，瞭解自己擁有的就不會跟別人爭奪了。已經有人要跟自己爭奪的東西就是可以準備放棄的東西，放棄了就成長了。

237：

場合上已經形成的話題就講該講的話，場合上並未形成的話題就不要去形成它，在形成話題的時候就是自己的慾望在洩漏的時候。

238：

有事情想要被人家誇講，卻沒有去提起話題，就是一次境界的提昇。

239：

有衝突就是原有的境界不足應付的結果，唯有提昇格局才能跨越衝突。

240：

自信不足了就有批評別人的需要。

241：

人們都有被崇拜的需要，把這個需要放下，你就又進步了一層。

242：

再怎麼難堪也要把傷人的話吞下去而尋找好聽的話說，這樣才是善待別人。

243：

想到的事情就是去做，說要去做其實等於還沒有做，說得愈多意志力愈衰弱。

244：

效率來自規律，能力來自決斷力。

245：

所謂的肚量，是你讓給別人的東西貴重到你從來不曾想到會給人家的，而不是你本來就準備好隨時可以送出去的。

246：

不習慣於不誠懇？還是不習慣於誠懇？習慣於不誠懇？還是習慣於誠懇？

247：

成功的人力氣花在事業上，失敗的人力氣花在是非上。

248：

這世界沒有已經不再需要改善的環境，任何人在任何地方都可以有許多理想去追求。

249：

什麼事情是你的事情的這件事情是你的格局，一個人的格局決定於他認為是該他做的事情中。格局就是位階，位階就是官階。

250：

什麼事情的做與不做都在心機的計算當中，那麼生命的真正力量就不會出來，不計算，只管理想，生命力的創造性才會生機勃發，而有無限可能。在算計中，所有的可能性都將喪失。

251：

處順境卻無理想則無所謂順境的愉悅，處逆境而明白學習的目標則無所謂逆境的艱辛。

252：

愈早開始給予的人生則愈早變成有智慧的人，但智慧必須伴以實踐的勇氣，而實踐必須結合仁愛的胸懷。

253：

減少話題是修養的好方法，一個人的境界決定於他的話題，不管你說得多麼義正嚴詞，你的話題就是你的真正格局，所以不要批評別人，提起批評別人的話題時，你所說的話就是反應你自己的慾望。

254：

人要把自己的心管好，心不平了就會有情緒，有情緒時就會浪費別人的時間。當人們只管事情而不管心情的時候，意境就提高了。

255：

一個人打算花多大的力氣在他學習的道路上，決定了他這一生對社會的用處。這些力氣，主要是學習。一個人到幾歲了還在學習，就是他到幾歲了仍在努力做有用的事情，否則他不必再學了，因為靠舊的能力已經可以活了。所以，

沒有學習新事務的人，雖然不代表他不再做事了，但是他所做的事情已經是重複而沒有創意的事情，他的人生只是在混日子而已。朋友，這一陣子有沒有學習新事務呢？

256：

朋友間保持良好人際關係的原則，就是永遠不指責別人。不論你多麼有理。在你的包容心下，散播的是真正厚實的溫暖！朋友就不會離你而去。但是做管理者就不同了，口氣可以和緩，但對錯一定要說清楚，否則對組織就不利了。

257：

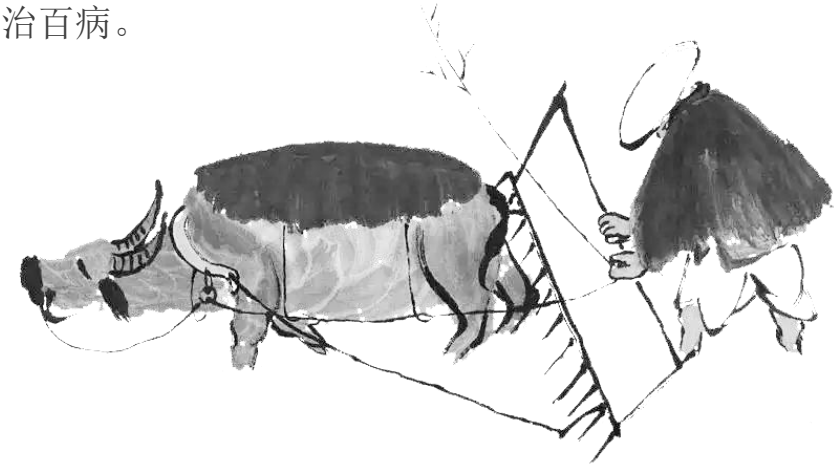
做事的意志是堅定的，講話的態度是溫和的。

258：

做官就是不要找別人的麻煩就對了。

259：

努力工作治百病。



260：

人不成長了就會倚老賣老，就會教訓別人，進而壓制別人，歸根結底就是怕被人家超越。

261：

興奮是格局頂點，忌妒是輸給別人，生氣是場面失控，話題是洩漏慾望。

262：

表達意見和處理事情是兩回事，為了處理事情，就不要表達意見，處理事情都是處理自己的內心，表達意見只是要對付別人的心，對付是成不了事情的，安住於清明的智慧，默默進行，事情才會順利。

263：

一個人不自私，不固執，就不會讓人家厭煩。

264：

什麼是真誠？真誠不是你說了什麼，也不是你做了什麼，而是你說了什麼，沒有包含私利的意圖，你做了什麼，沒有包含私利的部分，這才是真誠。所以嘴巴說什麼，手上做什麼，不代表你就已經是真誠了。所以不要拿你嘴巴上說的和手頭上做的事情向別人要求對你的真誠的認可。

２６５：

人都是要靠自己悟道的，領悟的道理都是從真實的經驗中體會出來的，至於領悟，就是自我反省，不能自省的人，是沒有機會開悟的。

２６６：

自己能教育自己的人才是有智慧的人，別人以責罵而強加於你的智慧通常是用不上的，要教育自己就是要反省自己不對的事情，總想著自己的對的人是進步不了的。



作 \ 者 \ 简 \ 介



杜保瑞 教授

1961 年出生于台湾省新北市瑞芳镇，祖籍山东省济宁市邹城市大束镇土旺村。求学成长于台湾台北市，获台湾大学哲学博士学位(1993)，指导教授为方东美弟子张永儁教授。曾任华梵大学哲学系副教授(1995-2005)，台湾大学哲学系教授(2005-2017)，目前为上海交通大学特聘教授(2017-)，并担任人文学院国学教育研究中心主任，同時兼任上海抱朴讲堂主讲教授，以及吉林师范大学学报两岸国学专栏主编。

◎ 经 历

台灣中国青年团结会会长、
台灣淡江大学中文系兼任讲师、
台灣佛光山佛学研究所授课教师、
台灣慈明佛学研究所授课教师、
台灣华梵大学哲学系副教授、
台灣华梵大学课外活动组组长、
台灣华梵大学哲学系主任、
台灣华梵大学文学院院长、
台灣中国哲学会秘书长、
台灣中华民国易经学会理事长、
台湾大学学务处课外活动组主任、
台湾大学文学院佛学研究中心主任、
台湾大学学务处副学务长、
台湾大学学务处学务长、
台灣佛光山丛林学院授课教师，
大连理工大学海天学者，

在学术研究上，向来从事中国哲学专业研究，从研究生时期开始，就注重中国哲学研究方法，建立中国哲学真理观四大问题，以作为研究讨论並理解诠释中国哲学的方法论进路，为中国哲学研究打开前沿视野，能使中国哲学理论有接续创新的贡献。首先在系统性上提出：宇宙论、本体论、工夫论、境界论的四大哲学基本问题作为解读文本的解释架构。其次在检证性上指出应依据：创教者、研究者、实践者、检证者四种人物角色讨论个人与理论的實踐與檢證的关系，以追究生命哲学检证理论的特殊实际，这是最有贡献于当代中西哲学交流的部分。第三，在适用性上依《周易》六爻由下而上定位了墨家、儒家、庄子、老子、法家、佛教，为相应不同位阶视野下的思想立场，解决学派冲突对立的必要性，获得融会贯通各家

学派的视野。最后，在选择性问题上主张：世间法要通学，出世间法择一深入即可，这样就能成就应变无碍的人间智者。这是一套能贯通儒释道三教，且有理论创造力的中国哲学新体系。

在生活实践上，曾经担任无数行政主管工作，有丰富行政经验，对于经典的理解，有实践体悟的背景，年轻时即立志走宏扬中華文化的道路，来上海交大后，更对于推广国学经典教育不遗余力，积极进行国学教育课程，传播优良传统中国文化，讲解深入浅出，明白易懂，能让社会各界易于吸收并且受用。认为中国哲学基本人格教育在儒家，个人处事应世技巧在道家，治理庞大体制在法家，处理生死问题在佛教，最后一切的基础还是回到儒家。个人若能精通《四书》《周易》《老子》《韩非子》《人物志》《菜根谭》就可以是处世的通才了。

上海交大授课：

中国哲学概论、中国哲学前沿问题、周易哲学、先秦诸子。

上海抱朴讲堂授课：

国学经典私塾班、青少年国学经典班、中小学教师国学经典研习班、中國管理哲學班、國學經典講師班。

◎ 专书著作

1. 《刘蕺山的功夫理论与形上思想》*（台大哲学所硕士论文 1989 年）（台湾花木兰）*
2. 《论王船山易学与气论并重的形上学进路》*（台大哲学所博士论文 1993 年）（台湾花木兰）*
3. 《庄周梦蝶》*(台北书泉出版社 1995 年)（北京华文出版社 1997 年）(五南图书 2007 年)*
4. 《反者道之动》*（台北鸿泰出版社 1995 年）（北京华文出版社，1997 年）*
5. 《功夫理论与境界哲学》*（北京华文出版社 1999 年）*
6. 《基本哲学问题》*（北京华文出版社，2000 年）*
7. 《北宋儒学》*（台湾商务印书馆，2005 年）*
8. 《哲学概论》杜保瑞一陈荣华合着*（台北五南图书，2008 年）*
9. 《南宋儒学》*（台湾商务印书馆，2010 年）*
10. 《中国哲学方法论》*（台湾商务印书馆，2013 年）*
11. 《牟宗三儒学平议》*（北京新星出版社，2017 年。台湾商务印书馆，2017 年）*
12. 《话说周易》*（山东齐鲁书社，2018 年）*
13. 《中国生命哲学的真理观研究》*（人民出版社，2019 年）*
14. 《中国哲学的会通与运用》*（齐鲁书社，2020 年）*
15. 《阳明哲学与阳明文选》*（浙江大学出版社，2020 年）*
16. 《不爭_老子的智慧》*（廣西大學出版社，2021 年）*
17. 《腳踏實地實事求是》*（人民出版社，2022 年）*
18. 《王阳明哲学研究》*（人民出版社，2022 年）（待出版）*
19. 《對牟宗三中国哲学研究的方法论反思》*（九州出版社，2022 年）（待出版）*

关 \ 于 \ 抱 \ 朴

抱朴講堂

BAO PU JIANG TANG

见 素 抱 朴 ， 修 己 利 人

老子道德经有言：「见素抱朴，修己利人」。儒家大学有言：「格致诚正，修齐治平」。秉持中国传统文化的优点，所开办之「抱朴讲堂」，旨在带领大家深入国学经典，领略中华智慧宝库，修为自己，利益他人。

「抱朴讲堂」以上海交通大学特聘教授杜保瑞为本讲堂主讲老师，以举办各种课程，汇聚各方资源，服务讲堂学员，提升人文素养，建设美好家园为讲堂创设宗旨。

抱朴讲堂·勤学颂

- 杜保瑞 -

凡我中华人
经典必学习
哲学为进路
义理务清晰
勤学在私塾
用功长友谊
三教免辩证
诸法皆通理
人情得练达
事功尽提起
终生勤努力
明白驾鹤去
巍巍我中华
孜孜我学子
今日我读书
明日我为师
期许学成时
书院掌大旗



深入经典，古为今用