**人生智慧**

**──我看《生命的藥方──把這份智慧傳下去》**

四技光觀一丙　　鍾佳辰　40425346

書名：《生命的藥方──把這份智慧傳下去》

作者：蔣光宇

出版社：能仁出版社

當我讀完《生命的藥方──把這份智慧傳下去》後，心情非常的平靜，從中了解智慧是生命的泉源──人從經驗中學到教訓，從教訓中覺察自己的習性，從調整不好的習性中增長一分的智慧，藉著智慧衍出端整無礙的美好人生，只有心能覺醒習性的不實，不再執著意念的感受，放下了執著，觀照自己的意念，心的智慧就在此默默長住著！當人太執著於某件事的時候，往往都會被束縛住，只要換個不同的方向去思考，我相信是不一樣的風景。

　　成功的人須具備謙卑的心，人的一生中會面對很多事情，其中有開心的、不開心的、也會經歷過失敗，但是從失敗中學習，總有一天必定會成功，反之如果這個人失敗之後就自我放棄，自甘墮落的話，那他成功的機會就很渺茫，每個人會從家庭環境和教育環境，創造出不同的價值觀，價值觀可以反應出人的觀念、處理事情的態度、說話談吐的方式，從我們小時候長輩都會教我們做人的道理，我往往會忘記他們說的話，但現在回想起來，那時候真的太傻了，長輩教的道理都是我們做人最基本的原則，在本書第二章，作者說到：智慧只是多一個忍耐，用忍耐來克服意識習性中的每一個念頭，智慧就是這樣地從淨化轉變每一個念頭中的習性而增長出來的。也就是說人與人發生爭執的時候，是否能退一步海闊天空的意思，退讓並不是件壞事，只要懂得進退，包容別人得缺點，我相信別人也會包容你的缺點，因為人是互相的，這非常值得讓人省思。

　　現在就讀大一的我，還有許多事情要學，希望以後也能成為社會的貢獻者，所以必須把壞習慣通通改掉，作者說：「好習慣事一生的禮物」，這句話看似簡單，但其中所蘊含的道理是非常重要的，當一個人的習慣不好，做事情的態度也就不會好到哪裡，但當一個人的習慣是好的，那他做事情的態度以及他的努力都會被看見！有些人總是常常抱怨東抱怨西的，我們必須學會知足常樂，生活中也許有些不愉快，但這些是可以促使我們成長，這樣一來就會發現，生活中有許多小確幸呢！俗或說：「失敗的背後即是成功」。當歷經失敗以後學習到了知識，以後別再犯一樣的錯，這樣持續進步，就像愛迪生做實驗，不管失敗了幾次，他都能站起來，持續自己喜愛的發明，來造福全世界，我們是不是應該向他看齊，學習他的好榜樣，作者在尾段的部分說：「真正的赤貧，不是在財富上，而是在心靈上一貧如洗」。意思就是真正的富有並不是在於財富的多寡，而是在心靈上的滿足，如果心靈上不滿足，那賺再多的錢也是沒有用的！這句話我覺得非常有道理，讓在我未來的方向上不會有所迷失，就算以後經過失敗了，我也會學習愛迪生成功的意志，就算跌倒了很多次，我依然會站起來！並從中了解到失敗的點，並檢討改進，這樣才能從中進步，這也就是我看完此書的感觸，讓我們大家一起把這份智慧傳下吧！最後附上生命的藥方──用包容來炒，用寬心爐來燉，不要焦，不要燥，去火性三分（脾氣小一點），於整體盆中研碎（同心協力），三思為本，鼓勵做藥丸，每日近三服，不限時，用關愛湯服下，果能如此，百病全消──智慧之語。

**（指導老師：許彰女）**