

超級生活密碼

作者◎太陽盛德

實用篇

生活迷津指南



在日常生活中，曾有什麼事情你一遇到就會煩惱，負能量就有生起的可能，對這類事你平常的處理方式是什麼樣。現在轉換一個方式，如果正面的話，你會怎麼處理，你會得到什麼結果。以下摘錄一些讀者的敘述，在解析中或可給你一些生活上的參照和啟示。

讀者一

「1. 以前對別人不合理的要求，從不知道應該如何拒絕，覺得怕對方不高興，現在已開始說「NO」，但仍在學習如何能拒絕又不用說謊或傷害對方的感覺。2. 看到家人不愛整潔，以往會去整理但心中很多不滿，現在學著：①不理，讓它亂。②自己去做，但不起煩惱心。若仍會，則察覺自己的煩惱心的由來，轉念克服它。」



解析：四兩撥千金，在生活中做實驗

對別人不合理的要求，往往不知道如何拒絕，這是很多人都會碰到的問題。但是你怎麼知道對方的要求是過分的呢？因為每個人的標準不同，是不是合理也是見仁見智，這是每個人的認知判斷。在你的字典裡，覺得是過分要求時，那代表你的能力沒有辦法完成這件事情，或者是做這個事情的時候，感覺到很吃力。當然，你試著去把事情完成，這是最好的，但是如果不能完成，你可能就要跟對方有某種的溝通，或者讓他知道是怎麼一回事。如果你經常遇到這樣的事情，那代表你有某種的習慣或某種的特性，別人看到你的時候，就喜歡給你覺得是過分的要求，是不是這樣呢？你自己是最好的評審。

當練習心法使你的智慧開啟的時候，你可把自己當作是第三者



來檢視你的思維和邏輯，你應該會有這個智慧去感受到究竟自己在哪裡，然後去做調整，當時的你是偏左了，還是偏右了。這是你經常遇到的問題，如不解決後面還是會有很多的煩惱。既然是這樣，除了不斷的學習以外，同時還要理性的去檢視自己，然後靜下心來，所謂靜中生智，你如果把這個事情當作是真正要解決的事情，你就會慢慢的產生智慧，然後朝著這樣的方向，事情慢慢的就會轉過去了。如果你每次遇到這種事情，你都會想：「哎呀，怎麼那麼倒霉呢？老是遇到這樣的事情。」於是開始怨天尤人，那命運好或不好，中間就會產生一個分際。這也是常見的現象，你會不會四兩撥千斤，就在於你的智慧。智慧不祇是 IQ 而已，還要看你的 EQ。一句話，可能簡單的把事情給撥轉了，還是本來是用一句話就可以避免麻煩的，你花了三、四十句話，還是沒有把問題解決，可能還捅了更多的麻煩，那就是看每個人的智慧了。

同住了一個屋簷下，無論是你的先生、太太、孩子、祖父、祖母，必須要記得一個事實，所有人的內心深處，都是在為著自己的利益著想的，這是一個不變的事實。從今以後，你處理事情的時候，你就要去想，這樣做會不會傷害到他人的利益？有時候你也會碰到這樣的人，動不動就火起來了，把你臭罵一頓，可能是因為你傷害到了他的利益，但是，共同住在同一個屋簷下的人，他的和你的利益之間能不能夠有一個平衡點，那又是你要用智慧去評判的。所以，你每天的生活，應該是很有藝術的做著各種的實驗，當你把你心態轉一個方向的時候，就會覺得每天的生活充滿樂趣，觀察像你這樣去回答他的時候，看他有什麼樣的反應，如果不理想，馬上回來做一個調整，這樣子一直練習，不就逐漸走向圓滿了嗎？比如說，家裡很亂，不愛整潔，那你能不能夠讓大家瞭解到，家裡亂下去對大家的運氣都不好，因為一亂，磁場就亂，這將影響到同一個

屋簷下所有的人。當你把大家的共同利益放在前面，有這樣的一個前提的時候，讓他們去選擇要怎麼樣的解決方式。如果你身邊的人，還沒有那個智慧，你先去幫他們整理，讓他們感受到之前和之後的差別。但是，如果每次都是你來整理，你當然會覺得很不公平，所以，你在某天可以開溜的時候，就不要幫他們收拾，讓他們感受那個亂。你也許會說，如果我碰到的人剛好是木頭呢？那該怎麼辦？這就是書裡面的心法所在了。當你用人為的思維邏輯去考慮事情，已經沒有辦法行得通的時候，那就要調動書裡的心法讓你的生活圓融。當你一步一步做調整，你會覺得家中的阻力越來越小。如果你不能處理，可能問題就一直存在，成為你每天的隱憂，如果你懂得運用這個智慧，你每天睜開眼睛以後，就會感覺到很快樂，因為你有很多材料去做實驗，一切都變得越來越好，生活就會變得不一樣，人生觀也不一樣了。

讀者二：

「我的父親身體很不好，可是他又不聽勸，連他親生的兒子也不管他。每次想到他，就是又生氣又可憐他，因為他的一生都是為了他的那個兒子，從來不顧及我和妹妹，現在到了這一步，他還是為了那個不孝的兒子。現在他生病了，也沒有人照顧他。當然，我們有幫他請祿姆，可是幾天他就換一個，因為脾氣太壞了，又是煙不離手，又是哮喘，很多祿姆都不願意做了。我煩惱他不聽勸，不戒煙，也不外出（現在已經有初期的老年癡呆，可是他才63歲）。我目前不能回去照顧他，況且想到他從前從未顧及我們，心裡也是不願意。現在，雖然有所改觀，覺得無論如何，我的生命是他賦予的，因為他，我才能享有今天美好的生活，但還是煩惱，無法讓他改變他的心態。另外一件事，就是我媽媽和妹妹，一個想在中國，但我



妹想讓媽媽在美國幫她照顧小孩，結果我就成了夾心餅乾，也很煩惱，不知如何是好。」



解析：人間舞台上，演了這齣戲，就不能失職

有一句話：「可憐之人必有可恨之處」，如果他那麼享受他那樣的生活，你要把拉回來，可能就比較難了。唯一的可能是，他明理了，他知道這樣做是對他的生命是一種損耗，他發自內心明理了，可能事情就會擺平。如果他自己不是自動的，你乾著急的希望他有什麼樣的轉變，往往是癡人說夢。人家說「兒孫自有兒孫福」，那我們也可以反過來說「父母自有父母福」。你做兒女的責任和義務一定要做到，但每個人都有每個人的命，像這個個案，他還是煙不離手和這麼多的問題，你每天再怎麼茶飯不思的擔心他，可能會把你自已先拉垮了，他還是無動於衷，一點改變都沒有。

求人不行，那就看看天地的力量能不能夠讓他的智慧有某種的開啟，如果還是不行，那就只能祝福他了，當你發現對他的關愛也不會改變他，你就不要再茶飯不思，但對他善性的一些提醒和關心，你該做到的，還是得做到。因為在這個舞台上，你是演員，他也是演員，你演了這齣戲，當了這個演員，你就不能失職，我們做子女的，該做的都得做。這樣的個案，大概每個家庭都有可能遇到，只是看每一個當事人的人生觀是什麼。有些人是接受被關愛的，有些人卻不接受，這是很難一句話可以說得完的，但你該做的，還是要盡可能做到，先要做好。

不論你是什麼角色，是太太、是丈夫、是孩子、還是長輩，你得先把自己顧好，如果你自己都沒顧好，其他的境就會因為你沒顧

好而開始變化。你自己要先強了，才能幫助別人，如果你不強，在媽媽和妹妹之間拉扯，每天都七上八下的，可能搞不好，要被照顧的人是你，因為太煩惱了，讓自己身體產生了病變。人都希望事事圓融，但世間事有時候就是會事與願違。把自己先顧好，不是要你自私，比如你本來就是要吃晚飯了，但想到媽媽和妹妹，又吃不下飯了，但你不吃晚飯對事情有幫助嗎？所以你一定要有智慧。但有些人就是有一種神經質的移情感覺，就是喜歡把自己先弄苦了，然後問別人：「你要我怎麼樣呢？我都這樣了！」這種人就是在逃避問題，在社會上也有很多這樣的人。所以，你必須要先把自已過好。再說，各人因果各人擔，妹妹在哪裡照顧小孩，那就盡人事聽天命吧！不要把所有的苦都擔在自己身上，弄到最後，自己是怎麼回事，自己也不太清楚，那就苦了自己。

讀者三：

「一看到家人浪費就會起煩惱心。尤其愛花錢買物品或食物，物品有一半用不著，食品有一半丟掉。每次丟食品，心裡就覺得難過，覺得不應該。但家人積習不改，每次去買菜總是傷神，家人相當固執總是買一堆，放壞的有一半。建議不要買那麼多，吃應節的當季的食品。所以買菜會有煩惱。試著轉念觀賞對方的好，食品壞了，就當是植物的肥料了，但問題還是沒解決，只能看開點了，浪費也就浪費了，沒有辦法，長輩有長輩的做法。」



解析：轉變心念，善巧引導

其實這是一個習慣的問題。如果你有這個認知，你就可以做一



個善導。長輩買菜的時候，你可以在旁邊跟她們說應該夠了。不要在菜市場就吵起來了，你本來是好心，結果搞到最後反而沒有辦法溝通，那就看開點吧！浪費就浪費了，或者送人，但有些人也是很奇怪的，寧可爛掉了，也不送人。其實也有一個方法，在長輩去菜市場之前，讓她們先看一看冰箱，看看有什麼缺的，然後用紙記下來，再去購買。

有時候，你很難用言語跟她們溝通的時候，如果你長輩還可以看到書，你就不經意的在她們旁邊，給她們放一本書，如果不看書的，你也可以放一些錄影帶給他們看，現在也很多這方面的錄影帶。其實你提出的問題也還不是太大的煩惱。我也明白你每天打開冰箱，看到菜都爛在那裡的時候，那確實是很浪費的。當你看到這個煩惱不能解決的時候，你就把這樣的情節像照片一樣輸進你的腦海裡，在做心法的時候，把這張照片燒掉，這個事情可能就不會發生，在這裡，我也不能保證一定可以，但一定對事情是有幫助的。

讀者四：

「工作上須各部門配合才能完成的事，但上司不懂電腦軟件，也從不想知道如何作業，只想得到最後的結果。晚上睡覺時一直思考如何解決，所以一直睡不好。通常如遇解決不了的事，就會一直想解決的辦法，無法放下（下班時）。也曾想明天的事明天解決，但個性使然，也曾試過正面思考，但問題不解決，問題依然在。」



解析：充實實力，理性溝通

這是一個不平等的要求。他的老闆亂要求他做不可能的事情，

但她不知道怎麼做，這是一個不一樣的個案。解決方式很簡單，就是跳槽。第一步，你先跟老闆溝通，跟他報告：「現在你要求我做這個事情，我準備要怎麼做，會遇到的問題是什麼。」如果你的老闆還有那個水平聽你分析，那你們還可以溝通，那你還可以考慮，這個公司還是不錯的。如果你的老闆還是天天這樣指使你做這做那的，那就是雞同鴨講，不如考慮跳槽。如果你有能力，搞不好，一跳槽就找到更適合自己的工作，這個就很難講。你不跳槽，可能還不知道自己的能力可以去到哪裡。很多人在 40 歲或 45 歲以後，就不敢輕易跳槽，但很多時候，越是不敢跳槽，就被鎖得越緊，每天的心情就越來越鬱悶，工作表現就越差，最後就是落入惡性循環。很多人是因為擔心跳槽以後，待遇更不好，房貸車貸沒有保證。

其實在平日充實自己是最重要的，不要在那邊哭訴著公司不合理，卻又不努力，那不會給你帶來美好的未來。如果你的老闆可以溝通，你把你的想法講得頭頭是道的時候，老闆可能還會對你刮目相看，他會看到你對公司的付出。

讀者五：

「最容易起煩惱的是被先生責罵，吼叫。處理方式：1. 閉嘴不說話，但往往會激起他更大的憤怒，窮追猛打。2. 辯駁：他會抓住把柄，照樣窮追猛打。3. 息事寧人：導致時時害怕和他開口講話，經常處在戒慎恐懼中，深怕一句話說錯了。正向處理：平時先全盤推演，遇到境界時，先說「是是是」，「好好好」，等時機對了，再來討論事情的內容。此時真的很難調動愛與感恩。先增加心法的練習次數，看下次情況是否會好些。」



解析：難纏問題，運用心法，對症下藥

這種左也不是，右也不是，什麼都不是的時候，用心法可能快一點吧！正向處理方法，可以試著去做，但裡面也有某種管道的不通。當人為的力量沒有辦法解決的時候，求人不行，就求天吧！講得快一點，不浪費時間，就是這樣做了，因為在很多例子裡，這樣的做法就是比較好解決。話說回來，妳的老公會這樣子對妳，一定是在你們兩者之間，他看妳就是這樣的人，他覺得自己就是要演這樣的角色，而妳就應該演那樣的角色來和他相對應。所以，妳應該要考慮一下，把自己先強起來。

有的人求助無門會想到催眠去看前世，但催眠不是萬能的，如果今天你的心態是很亂很弱的時候，你沒有一顆理性的心的時候，最好不要去催眠。因為催眠的時候，一幕幕在你眼前呈現，全部都加在你身上，妳更沒有方法解決的時候，妳可能會被逼得更瘋，更不知道該要怎麼辦。這是要看人的，妳有自主能力時催眠出來的境，讓妳在那邊把問題解決掉，就會解決掉，如果沒有解決掉，妳帶著這些畫面，會過得比之前更難過了。妳和先生的問題，要慢慢調整，因為這不是一朝一夕的問題，你要有智慧的去對症下藥，把它解決。

讀者六：

「當工作的進度和結果不如預期的情況，或因自己的疏忽或無心過錯，造成別人對自己或其他人的誤解，就會沮喪。1. 工作方面，解決的部分，就是看開，然後盡力做自己可以做好的。2. 人際關係則真心道歉並向對方解釋。最近想從事推廣服飾業，但隔行如隔山，

挫折感很重，想乾脆放棄，卻又想，應該努力，只好做心法找答案。」



解析：實事求是，轉念解開心中結

工作進度與結果不如你的預期，就會沮喪。那是因為你原來的預想，與後來的結果落差太大，其實你也不必沮喪，只須將你心中拿捏的秤和尺，作一個適度的調整。你要瞭解沮喪的原因，是因為現實和理想之間的落差，所以必須要把這個落差先找到，再設法整合這個落差，如果你沒這樣去做，這樣的落差下次還是會再產生，這種情況會一直在你的生命裡循環，變成你的夢魘，那就不是我們想要的生活。所以，實事求是，你可以轉念，變成是就是因為有這樣的境，可以讓你有機會更了解自己，與未來可能遇到的事情變得更貼切，讓自己有更多的空間去學習成長。

關於盡力做自己可以做好的，究竟是要做到哪一個程度，你要完全的了解。有時候你盡力做了，但還是沒有達到那個結果，人就會開始怨恨，然後每天的生活都變得不平衡，這也是為什麼有那麼多人，到了四、五十歲以後，有很多的結幾乎是永遠也打不開的，原因是因為他從年輕到中年這些歲月裡，有太多的事情都沒有解決，結果這些結就越打越死，最後就無解了。很多生命裡無解的東西，往往會反射到身體裡，讓你的身體產生某種的病，這兩者是相互關聯的，所以要非常的小心。

此外，你所做的工作，如果不合乎你本命的五行，你花了再多的力氣，最後也還是成空。相生相剋之間產生的結果，如果你懂，就會少遇到麻煩。至於你要如何去找到未來的路，那是你智慧的發



揮。有很多人想開餐館，到後來還是搞得傾家蕩產，血本無歸。這都是因為這個行業與他本命不合。這個觀念，你信就信，不信也沒有關係，如果執意要去做，可能也是一堂人生的課程。其實你現在擅長的本領，是代表在過去世裡，你曾經有過發揮，當你今生投胎到這個世上，這一刻，你身為這個演員的時候，所擅長的東西就是你的配備。

讀者七：

這是我的煩惱：「1. 每當我想到過去和先生之間的爭執，我就心情不好，因為同樣的爭吵下次還會發生。通常爭吵時我會用很多的理由辯駁但是完全沒有效果。現在只要有煩惱就馬上轉念。2. 我很不想去中國，過去我曾哭著請求我先生不要去，現在懂得如果有恐懼，愛與感恩的能量就會受影響，所以不斷告訴自己，只容許有愛的觀念，並把愛放進每一秒的生活當中。」



解析：轉相剋為相生，化怨懟為感恩

每次跟老公吵架的時候，原來是想要講理的，但吵到最後，講理也講不通，每一次都這樣發生。其實，每一對夫妻的組合都不一樣，有些組合是互補的，有些組合是相斥的。你和你先生是什麼樣的因緣結合起來的，在你們的日常生活中，就會有一些反應在那裡。如果是好的，那就是好上加好；如果是不好的，有三條路。第一條路，如果實在沒有辦法生活下去，那就分開吧！但這真的是最好的解決方式嗎？也不盡然。第二條路，就是你要弄清楚你和他之間的差異點在哪裡，究竟問題是出在你們的價值觀不一樣呢？還是

從小的生活習慣不一樣？還是有其他存在的問題？你要從問題的根本去做補強，或去做各種你可以做到的事情。如果問題來了，你沒有去分析，問題會一直來，吵到最後，你的腦海都充滿著可怕的畫面，一一呈現在你的眼前，這樣的情況會是一個惡性循環，在你面前一直上演。第三條路，你可以去探討一下，如果你是搬進了一棟房子以後，沒多久，你們就開始吵架，你們開始跟以前不一樣了，判若兩人的時候，那你可以很清楚的知道，這是房子風水的問題。風水和你們之間，是相生相剋的，它會產生某種的結果，剛好你和你先生都進入到這個佈局裡，可能就會發生口角，那就沒有辦法。五行是相生相剋的，所以，化解的方法就是，把相剋的東西變成某種可能性的相生，那就沒事。這些東西是要你們去觀察的，其實很多吵架，都是因為很小的事情，但只要是在不合理的範圍裡，產生諸多事端的時候，那就有兩種可能：一種是本命使然，一種是風水使然。本命又包括了你當時的運，後面還有很多細微的東西。但你要記得一件事情，所有可以改運的、改命的，只有一個人的德。

關於今天你是要去中國，還是為此繼續在跟你老公吵架。如果今天你期盼著愛與感恩，就可以化解事情，但是如果明天不是這樣出現的時候，你會在後天，就把愛與感恩丟到喜馬拉雅山去，因為你覺得這種東西不曾救過你，就要把它丟棄，這就變成了兩極化。所以，你不光要用這樣的心態去處理事情，你還要去處理理性的分析，你們兩者之間究竟有什麼樣的問題。還有一個方式可以給你選擇，我們說天人合一，那就做做《超級生命密碼》書中的玫瑰花瓣心法。玫瑰花瓣心法還是不錯的，沒有用過的人，不妨一試。如果你的福德夠，即使原來的本命配了一個怨偶，你的怨偶可能都會改變，如果你的福德不夠，本來給你配了個好伴侶，後面還是會有很多問題產生。所以，修德、修福，是很重要的！至於你說要不要去



中國，其實你也可以給自己一個機會，但在給自己機會的同時，也要給自己智慧。你只給自己機會，沒有給自己智慧，逛了一圈以後，如果是不好的收場，這個不好的東西在你的人生裡面，就會變成一個非常大的陰霾，一直藏在你的 data 裡面。如果你給了自己機會，也給自己智慧，再加上你可以用的心法，加上我們的《超級生命密碼》，還不能夠圓融，你就要用你自己的智慧，看看要怎麼才可以得救。裡面一定是有一個問題，就像你用電腦，電腦好好的，突然就變慢了，你就不要覺得這是無中生有的，因為這要嘛是染了病毒，要嘛是你裝了一個不應該裝的軟件，一定是有一個原因在擋著。所以，你能不能把問題抓出來，才是重點。當然，你在處理的過程中，必須要有智慧，以及有圓融的觀念去處理事情。不要認為你有了愛與感恩，就是擁有了尚方寶劍，當你遇到了一個境，要是暫時不能用這兩個密碼解決的時候，你有時候信心會退縮，而一退縮，可能就不見了，那就很可惜。

其實改變命運，只能靠你的德，這是後天的德，不是本命的德，因為本命的德是沒有辦法改變的，而後天的德，是分分秒秒的累積，千萬不要想說，哪天去捐一大筆錢，就是造了功德，然後在平常的日常生活中都是一直有缺失的。德是在分秒中的累積，不是某一次的特殊項目可以造就的。人家常說，你要饒別人，就要先饒自己。如果你有很多的心性、觀念，都不能夠饒別人，在生活中遇到芝麻丁點的事情，就變成是比天還大的事情，這樣的話，你要去造德就比較困難了。「德」，要看你原來有沒有，如果有，那就好辦，如果沒有，那就慘了，或者原來是有的，後來一點點的流失，那也不好。所以，德行與否很重要，尤其對我們修行人來說，沒有德，是成不了道的。