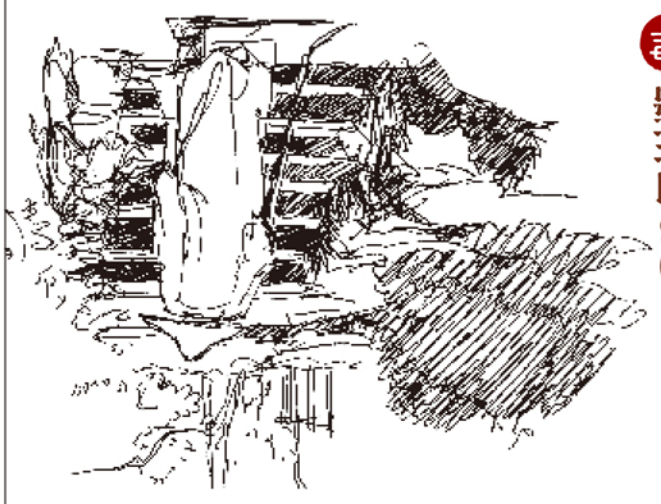
電子檔下載

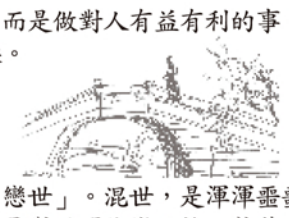


聖嚴法師 108自任語錄

65.因緣需要用心把握，假使因緣尚未成熟，不妨再等等吧！等待加上努力，才能在因緣成熟時好好把握。
66.「知命」與「認命」不同。「認命」是消極的態度，完全放棄生命的作為；「知命」則是認知萬事萬物有其因緣，該來的總是會來，順逆皆然。
67.若能知命，便能坦然面對人生的際遇。
68.任何狀況下，對人要尊重，對事要負責，對自己要有智慧。
69.慈悲，是對任何人不僅不去傷害他，還要去幫助他。
70.不論何時何地，不傷害人、不妨礙人，就是保護自己，也保護他人。
71.不以自我中心的立場，而以客觀甚至超越主觀、客觀的立場來對待人、處理事，自己犯的錯誤就會少一些，對人也會慈悲些。
72.天底下沒有真正的壞人，只有做了錯事的人；沒有真正惡心的人，只是觀念出了差錯。

73.慈悲，是以平等、無差別、非對立的態度，來看待一切人。
74.智慧，是在任何狀況下，心平氣和地把自己歸零，處理一切事。
75.問題若能解決，很好！如果不能解決或者留下後遺症，也不必罣礙，只要盡人事，就不必怨天尤人。
76.慈悲待人，是幫助他、寬恕他、包容他、感動他；智慧對事，是面對它、接受它、處理它、放下它。
77.慈悲，是怨親平等地愛護一切眾生；智慧，是恰到好處地解決一切問題。
78.慈悲要有智慧同行，缺少智慧的慈悲，很可能自害害人，雖然存好心，卻做了錯事、害了人。
79.慈悲，並不是做爛好人、做鄉愿，而是做對人有益有利的事，幫助他人一起提昇心靈的品質和情操。

快樂幸福



80.人生處世，有人「混世」，有人「戀世」。混世，是渾渾噩噩度日，甚至造成世界的混亂；戀世，是對世間依戀不捨，執著與自己相關的一切。
81.人生處世，也有「入世」、「出世」兩種態度。入世，是參與世間，救濟世界，以助人為己任；出世，則是隱遁山林，不問世事，自顧自地修行。
82.菩薩行者，以出世的心做入世的工作：他們走入社會、關懷社會、救苦救難，卻不戀棧世間榮華，不貪求名聞利養，這才是真正的解脫者。
83.認知人生不如意事十常八九，不如意乃意料中事，就不會覺得不自在了。
84.肯定這個世界是不完美的，有「及時雨」，也有「暴風雨」，便不會過份期待完美了。
85.我們應該常常問自己快樂嗎？真的快樂嗎？快樂，並不是來自物質條件的刺激，而是內心真正的安定與平靜。

86.與人相處，口不出惡言，就是保護他人，也保護自己。
87.與人互動，給人空間就是給自己空間。
88.做任何事，一定要抱持積極樂觀的態度，自己快樂，才能讓他人也快樂。
89.人如果只追求快樂，而不願意負責任，這種快樂並不持久，而往往成為心理上的負擔。
90.當我們為他人奉獻時，自己就是在成長，會有一種成就感；這種成長與成就感交織的喜悅，乃是欣慰的快樂。
91.以厭惡、仇恨心看世界，或讓欲望無止盡地增長，都與快樂背道而馳。
92.多一分奉獻心，少一點自私自利，就有平安，就會快樂。
93.賺錢不自私，有錢大家賺；大家有錢賺，才是最可靠的財富。
94.財富要取之有道，除了與生俱來的福報，還要加上後天的努力，並且廣結人緣。

95.財富有世間財、智慧財和功德財，若能三者兼備，一定平安、健康、快樂、幸福。
96.多做好事，多給人方便，是功德財；觀念正確，懂得化解煩惱，是智慧財。
97.世間財固然重要，若能把財富當成是工具，用來布施救濟、公益行善，才是真正的大富貴者。
98.幸福人生要有「三Q」：「IQ」學習能力、「EQ」情緒管理能力，以及「MQ」道德的品質，後者即幫助人、利益人、關懷人。
99.外在環境愈是不景氣，個人愈是要保持身心健康，多做些有益於人的事。
100.有奉獻心的人，就不會擔心自己不受照顧；有了願心，便有心力去照顧人。能夠照顧人，也就能夠照顧自己。
101.人的一期生命雖然短暫，卻要發無限的悲願心。

102.凡事盡心盡力，隨順因緣，緣熟事成。
103.為了眾生所做的一切事情，必能心想事成。
104.行善沒有大小之分，只要抱著一個善念，心就是平安的。
105.最好能夠發利人利己的好願，至少要做到利己而不損人，對他人沒有傷害。
106.發願有其次第，從小處著手，從近願開始。存好心、說好話、做好事，是人人可以做到，人人可發的善願。
107.說好話、做好事，少造惡業，就能改變個人的命運，也能把人類的共業扭轉過來。
108.為善要讓人知，卻不求回報。我們鼓勵大家都來做好事，讓好事更普及、更多響應、更長久。

法鼓山
iPhone　Android
地址：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓
電話：(02)2397-9300　　傳真：(02)2393-5610
網址：www.shengyen.org.tw
戶名：財團法人聖嚴教育基金會
郵政劃撥帳號：19960123
插圖：紀淵字
歡迎推廣弘化贊助・翻印流通請勿修改內容

心靈環保

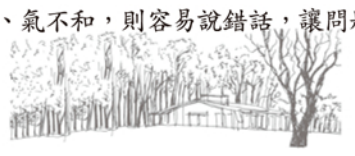
1.用平常心面對不平常之事。
2.得理讓三分，理直氣要柔。
3.察覺自己情緒起伏、不穩定時，要馬上回到呼吸。體驗呼吸、感覺呼吸，就能漸漸安穩下來。
4.心不安，主要是受到環境或者身體因素的影響。如果能夠照顧自己的心，瞭解自己的身心狀況，便能自在平安。
5.環境是我們的鏡子，發現自己的言行舉止讓他人不舒服、驚訝，或者不以為然，要馬上反省、懺悔、改進。
6.心是我們的老師，我們的心隨時隨地與當下所做的事、所處的環境合而為一，就是在淨土之中。
7.不管高興或痛苦，只要是因為他人的評斷，而使我們的心受牽動、被影響，就是沒有好好保護我們的心，沒有做好心靈環保。

8.生氣，可能是身體上、觀念上或其他因素引起的煩惱，不一定代表修養不好。如果能夠向內心觀照，用智慧來化解煩惱，也就不會自害害人了。
9.任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈的健康，就是心靈環保。
10.遇到不舒服、不愉快的事要調心，調心是調我們自己的心，不是調別人的心。
11.不論對方是喜歡的人或討厭的人，不管遇到任何開心或麻煩的事，都要心平氣和地處理事、對待人，這就是「是非要溫柔」。
12.溫柔，是以柔和的心、柔順的態度來對待人、處理事，但並不等於柔弱。
13.自在的人生，並不是沒有挫折，而是在有挫折的狀況下，仍能保持身心平穩，從容以對。
14.如果人人向自然環境求滿足，向社會環境求公正，向他人求平等，儘管會有若干程度的效果，但是終究無法真正化解衝突。

15.「放下」不等於「放棄」。「放下」是不想過去、不想未來，心不執著；「放棄」是什麼都不相信，完全失去信心和勇氣。
16.有信心，有希望，就能有未來。
17.後悔是煩惱，懺悔是修行。
18.擔心、憂心沒有用，留心、用心卻是需要的。
19.把心情放輕鬆，生病時還是一樣地生活，一樣地做該做的事，就能病得很健康。
20.病不一定苦，窮不一定苦，勞動不一定苦，心苦才是真正的苦。
21.把生病當成是一種體驗，也就不苦。
22.把不如意的事當成是有意思的體驗，就會有不同的收穫。
23.心理上準備受挫折，就不怕有挫折。
24.人生不可能一帆風順，身體難免有病痛，工作難免受阻礙，自然環境難免起災害；只要心安，就有平安。
25.這個世界隨時可能發生災難，平時做好預防工作和心理準備，就能在災難發生時，把傷害減到最低。

26.如果觀念正確，知道生老病死都是自然現象，就不會怨天尤人。
27.多想兩分鐘，還有許多活路可走；只要還有一口呼吸在，就有無限的希望。
28.只要有一口呼吸在，心念一轉，環境就會跟著轉變，因為環境是無常的。
29.不論外在環境如何改變，只要內心安穩、冷靜面對，一定能找到解決問題的辦法。
30.無論忙碌與否，獨處或群居，內心經常保持著安定、祥和、清明，就是修禪，便是落實心靈環保。
31.反對、阻撓的聲音並不可怕，能夠面對、包容，反而是幫助自己成長的一種助力。
32.處理問題要心平氣和，心不平、氣不和，則容易說錯話，讓問題更複雜。

盡責盡分

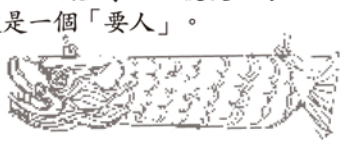


33.要和外在環境和諧相處，首先要跟內在的自我和平相處。
34.放鬆身心、體驗身心，才能夠與自我和平相處。
35.能夠與自我和諧相處，就能夠深切地瞭解自我，包括自我的優點和缺點。
36.不要自以為是，也不必小看自己。
37.不跟自己比，不跟他人比，只知努力於現在，隨時準備著未來。
38.通常人都喜歡彰顯自己的優點，優點要發揮、要成長，不必誇張。
39.人往往會隱藏自己的缺點，不大願意去面對或承認；若能坦然面對自己的缺點，缺點就會愈來愈少，問題也會愈來愈小。
40.清楚知道自己的優缺點，瞭解生存與生命的意義，是肯定自我的開始。
41.肯定自我而對自己的優缺點不執著，不因此驕傲、懊悔，而持續不斷地精進努力，便是一種無我的態度。
42.每個人的條件不同、智慧不同、環境不同、體能不同、背景也不同，不必相提並論；只要腳踏實地，步步穩健，就能走出一條路來。

43.人的一生之中，如果能有一個明確的價值觀並且堅定不變，則生命過程中的每個階段，都將是相乘相加的人生饗宴。
44.自私自利，看起來是保障了自己，其實不然，損人者終將害己。
45.人之所以自私自利，貪得無厭，是因為缺乏安全感。
46.衝突的產生，往往是因為過度強調自我中心。
47.自我中心原是一種生命的動力，不見得是壞事，但是如果自我中心太強，經常自以為是、貪得無厭、傲慢或自卑，自己是快樂不起來的。
48.超越了自私自利、利害得失的自我中心，就能讓心胸開闊、包容心增加，得失心也就減少了。
49.如果能超越個人的利害得失，便會把整體社會、全人類的利害得失，當成是自己的利害得失。
50.我們希望自己健康、快樂、平安，也希望他人健康、快樂、平安的這種願心，其中也有自我中心，但與自私的自我中心不同，乃是利他的菩提心。

51.人生的價值在於奉獻，在奉獻之中成長，廣結善緣。
52.天生我材必有所用，每個人出生時，就已帶著責任和價值來到世上。這份「用處」，是對人類歷史負責，對全體社會盡責。
53.個人生命雖然渺小，只要發揮所能所長，克盡一己之力，就是扮演了人類歷史承先啟後的角色。
54.凡事心存感恩，努力當下，把自己當成是承先啟後的「輸血管」，一方面接受先人的養分，也把自己的養分往下傳，就是善盡生命之責。
55.做一天和尚撞一日鐘，在什麼樣的身分、職位和角色，就要盡心盡力、盡責盡分，便是把握當下，就是心靈環保。
56.心甘情願奉獻自己的所有、所知，利益家人、親友，乃至一切眾生，成為大眾所需要的人，便是一個「要人」。

慈悲智慧



57.人生的苦與樂，往往來自心的體驗。若能把人生的苦樂，當成是增長慈悲心和智慧心的過程，就是大自在人。
58.心中不存得失想，便是世間無事人。無事不是沒事做、不做事，而是做事、任事之間，心中沒有罣礙。
59.只要常以眾人的安樂為安樂，以眾生的幸福為幸福，必然就是一個平安的人了。
60.人人都可助人，真心的讚美人、鼓勵人、安慰人，給人勉勵、疏導，就是在幫助人。
61.開花結果是自然現象，開花而不結果也是正常，這就是因緣。
62.因是主觀的條件，緣是客觀的因素；主觀的條件可以掌握，客觀的因素則要經營。
63.能有因緣的認知，便能從憂苦煩惱得到解脫。
64.事情的成功與否，雖然不去計較，然而一分努力、一份用心，都是增上緣。