

方丈和尚慈示  
非常樂意與志工菩薩們分享  
祝福諸位  
觀世自在 無事無礙



# 從服務中再生力量— 抱願，不抱怨

2018/3/31

— 法鼓山方丈 果東法師 —

# 2018平安無事

止惡行善，心安平安；  
觀世自在，無事無礙。





# 2017福慧傳家

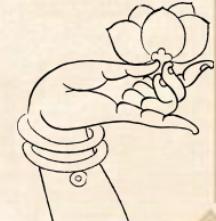
---

修福修慧，安心安家  
；六度萬行，傳心傳  
家。

# 對人生的勉勵

人生要在平淡之中求進步，  
又在艱苦中見其光輝。

人生要在和諧之中求發展，  
又在努力中見其希望。



# 對人生的勉勵

人生要在安定之中求富，  
又在鍛煉中見其莊嚴。

人生要在沉默之中求智慧，  
又在活躍中見其悲願。

—聖嚴師父

# 人生要有理

人生須要管理，互動須要倫理。  
做人須要情理，做事須要條理。  
問題須要處理，溝通須要明理。  
壓力須要清理，情緒須要疏理。  
心態須要同理，處世須要達理。



# 抱願，不抱怨

隨緣不隨習，抱願不抱怨；  
結恩不結怨，原諒好緣亮！



# 安心自在語

- 
- (1)理解現象，包容狀況，  
持續溝通，成就修行。
- (2)坦然面對，欣然接受，  
泰然處理，安然放下。



# 安心・睡好覺

不計較、不比較，晚上好睡覺，  
隔天工作才有效，自然會心微笑。

# 自我提昇

肉體的生命無常，  
應當珍惜生命，做有意義的事。

精神的生活無限，  
重在安頓身心，健全圓滿人格。

智慧的生命無盡，  
學習六度萬行，福慧自在雙運。

# 心安好福緣

---

以和為貴，以誠相待，家庭好善緣。  
尊重多元，包容差異，職場好人緣。  
從零開始，隨時出發，人生好隨緣。  
心理平衡，人格穩定，心安好福緣。

# 六度菩薩學

布施：慈悲喜捨，多結善緣。

持戒：止惡行善，身心清淨。

忍辱：任勞任怨，廣種福田。

精進：步步踏實，細水長流。

禪定：安定不亂，禪悅為食。

般若：無我智慧，無住生心。



# 「心」五四 – 21世紀生活主張

## 四安 – 提昇人品的主張

安心：在於少欲

安身：在於勤儉

安家：在於敬愛

安業：在於廉正



# 「心」五四 – 21世紀生活主張

## 四要 – 安定人心的主張

需要的不多

想要的太多

能要該要的才要

不能要不該要的絕對不要



# 「心」五四 – 21世紀生活主張

## 四它－解決困境的主張

面對它：正視困境的存在

接受它：接受困境的事實

處理它：以悲智處理困境

放下它：處理後心無牽掛



# 「心」五四 – 21世紀生活主張

## 四感—與人相處的主張

感恩：使我們成長的因緣

感謝：給我們歷練的機會

感化：用佛法轉變自己

感動：用行為影響他人



# 「心」五四 – 21世紀生活主張

## 四福—增進福祉的主張

知福：是最大的幸福

惜福：是最好的儲蓄

培福：時時都有福

種福：人人都享福



# 如何輕鬆自在過生活

---

少一些患得患失，多一些努力精進。

少一些你爭我奪，多一些慈悲謙讓。

少一些你猜我疑，多一些互敬互諒。

少一些恐懼憂慮，多一些宏願智慧。

# 平安無事 — 禪的步驟與方法

---

1. 身體放鬆
2. 心量放寬
3. 煩惱放下
4. 承擔責任範圍放大
5. 目標與方向放遠

# 隨緣應機 · 隨處生機



隨時隨地，把握時機。  
冷靜沉著，轉化危機。  
珍惜因緣，創造良機。  
奉獻利他，契理契機。  
開發潛力，成就利機。  
安心自在，處處生機。

# 萬事如意

盡責負責的人，大事小事，都是好事。

修福修慧的人，大事小事，都是佛事。

提放自如的人，大事小事，根本沒事。

# 信願行十力

盡心盡力，隨緣努力。

轉化壓力，成為助力。

開發潛力，保持毅力。

凝聚向心力，展現生命力。

有願就有力，彼此共勉力。

