

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

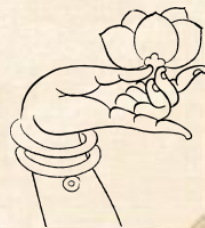
修福修慧，安心安家
；六度萬行，傳心傳
家。



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。