

心灵环保



65. 因缘需要用心把握，假使因缘尚未成熟，不妨再等等吧！等待加上努力，才能在因缘成熟时好好把握。
66. 「知命」与「认命」不同。「认命」是消极的态度，完全放弃生命的作为；「知命」则是认知万事万物有其因缘，该来的总是会来，顺逆皆然。
67. 若能知命，便能坦然面对人生的际遇。
68. 任何状况下，对人要尊重，对事要负责，对自己要有智慧。
69. 慈悲，是对任何人不仅不去伤害他，还要去帮助他。
70. 不论何时何地，不伤害人、不妨碍人，就是保护自己，也保护他人。
71. 不以自我中心的立场，而以客观甚至超越主观、客观的立场来对待人、处理事，自己犯的错误就会少一些，对人也会慈悲些。
72. 天底下没有真正的坏人，只有做了错事的人；没有真正恶心的人，只是观念出了差错。

73. 慈悲，是以平等、无差别、非对立的态度，来看待一切人。
74. 智慧，是在任何状况下，心平气和地把自己归零，处理一切事。
75. 问题若能解决，很好！如果不能解决或者留下后遗症，也不必逞强，只要尽人事，就不必怨天尤人。
76. 慈悲待人，是帮助他、宽恕他、包容他、感动他；智慧对事，是面对它、接受它、处理它、放下它。
77. 慈悲，是怨亲平等地爱护一切众生；智慧，是恰到好处地解决一切问题。
78. 慈悲要有智慧同行，缺少智慧的慈悲，很可能自害害人，虽然存好心，却做了错事、害了人。
79. 慈悲，并不是做烂好人、做乡愿，而是做对他人有益有利的事，帮助他人一起提升心灵的品质和情操。

快乐幸福



80. 人生处世，有人「混世」，有人「恋世」。混世，是浑浑噩噩度日，甚至造成世界的混乱；恋世，是对世间依恋不舍，执着与自己相关的一切。
81. 人生处世，也有「入世」、「出世」两种态度。入世，是参与世间，救济世界，以助人为己任；出世，则是隐遁山林，不问世事，自顾自地修行。
82. 菩萨行者，以出世的心做入世的工作：他们走入社会、关怀社会、救苦救难，却不恋世间荣华，不贪求名闻利养，这才是真正的解脱者。
83. 认知人生不如意事十常八九，不如意乃意料中事，就不会觉得不自在了。
84. 肯定这个世界是不完美的，有「及时雨」，也有「暴风雨」，便不会过份期待完美了。
85. 我们应该常常问自己快乐吗？真的快乐吗？快乐，并不是来自物质条件的刺激，而是内心真正的安定与平静。

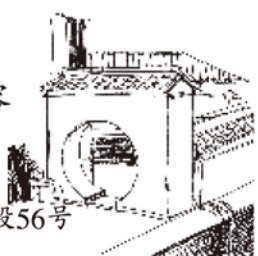
86. 与人相处，口不出恶言，就是保护他人，也保护自己。
87. 与人互动，给人空间就是给自己空间。
88. 做任何事，一定要抱持积极乐观的态度，自己快乐，才能让他人也快乐。
89. 人如果只追求快乐，而不愿意负责任，这种快乐并不持久，而往往成为心理上的负担。
90. 当我们为他人奉献时，自己就是在成长，会有一种成就感；这种成长与成就感交织的喜悦，乃是欣慰的快乐。
91. 以厌恶、仇恨心看世界，或让欲望无止尽地增长，都与快乐背道而驰。
92. 多一分奉献心，少一点自私自利，就有平安，就会快乐。
93. 赚钱不自私，有钱大家赚；大家有钱赚，才是最可靠的财富。
94. 财富要取之有道，除了与生俱来的福报，还要加上后天的努力，并且广结人缘。

95. 财富有世间财、智慧财和功德财，若能三者兼备，一定平安、健康、快乐、幸福。
96. 多做好事，多给人方便，是功德财；观念正确，懂得化解烦恼，是智慧财。
97. 世间财固然重要，若能把财富当成是工具，用来布施救济、公益行善，才是真正的大富贵者。
98. 幸福人生要有「三Q」：「IQ」学习能力、「EQ」情绪管理能力，以及「MQ」道德的品质，后者即帮助人、利益人、关怀人。
99. 外在环境愈是不景气，个人愈是要保持身心健康，多做些有益于人的事。
100. 有奉献心的人，就不会担心自己不受照顾；有了愿心，便有心力去照顾人。能够照顾人，也就能够照顾自己。
101. 人的一期生命虽然短暂，却要发无限的悲愿心。



102. 凡事尽心尽力，随顺因缘，缘熟事成。
103. 为了众生所做的一切事情，必能心想事成。
104. 行善没有大小之分，只要抱着一个善念，心就是平安的。
105. 最好能够发利人利己的好愿，至少要做到利己而不损人，对他人没有伤害。
106. 发愿有其次第，从小处着手，从近愿开始。存好心、说好话、做好事，是人人可以做到，人人可发的善愿。
107. 说好话、做好事，少造恶业，就能改变个人的命运，也能把人类的共业扭转过来。
108. 为善要让人知，却不求回报。我们鼓励大家都来做好事，让好事更普及、更多响应、更长久。

欢迎推广弘化赞助  
翻印流通请勿修改内容



编印：财团法人圣严教育基金会  
地址：10056 台北市中正区仁爱路二段56号  
电话：886-2-2397-9300  
传真：886-2-2393-5610  
网址：http://www.shengyen.org.tw  
插图：纪渊宇

1. 用平常心面对不平常之事。
2. 得理让三分，理直气要柔。
3. 察觉自己情绪起伏、不稳定时，要马上回到呼吸。体验呼吸、感觉呼吸，就能渐渐安稳下来。
4. 心不安，主要是受到环境或者身体因素的影响。如果能够照顾自己的心，了解自己的身心状况，便能自在平安。
5. 环境是我们的镜子，发现自己的言行举止让他人不舒服、惊讶，或者不以为然，要马上反省、忏悔、改进。
6. 心是我们的老师，我们的心随时地与当下所做之事、所处的环境合而为一，就是在净土之中。
7. 不管高兴或痛苦，只要是因为他人的评断，而使我们的心受牵动、被影响，就是没有好好保护我们的心，没有做好心灵环保。

8. 生气，可能是身体上、观念上或其他因素引起的烦恼，不一定代表修养不好。如果能够向内观照，用智慧来化解烦恼，也就不会自害害人了。
9. 任何状况下，都要照顾好自己心，保持内心的平稳与安定，就是心灵的健康，就是心灵环保。
10. 遇到不舒服、不愉快的事要调心，调心是调我们自己的心，不是调别人的心。
11. 不论对方是喜欢的人或讨厌的人，不管遇到任何开心或烦恼的事，都要心平气和地处理事、对待人，这就是「是非要温柔」。
12. 温柔，是以柔和的心、柔顺的态度来对待人、处理事，但并不等于柔弱。
13. 自在的人生，并不是没有挫折，而是在有挫折的状况下，仍能保持身心平稳，从容以对。
14. 如果人人向自然环境求满足，向社会环境求公正，向他人求平等，尽管会有若干程度的效果，但是终究无法真正化解冲突。

15. 「放下」不等于「放弃」。「放下」是不想过去、不想未来，心不执着；「放弃」是什么都不相信，完全失去信心和勇气。
16. 有信心，有希望，就能有未来。
17. 后悔是烦恼，忏悔是修行。
18. 担心、忧心没有用，留心、用心却是需要的。
19. 把心情放轻松，生病时还是一样地生活，一样地做该做的事，就能病得很健康。
20. 病不一定苦，穷不一定苦，劳动不一定苦，心苦才是真正的苦。
21. 把生病当成是一种体验，也就不苦。
22. 把不如意的事当成是有趣的体验，就会有不同的收获。
23. 心理上准备受挫折，就不怕有挫折。
24. 人生不可能一帆风顺，身体难免有病痛，工作难免受阻碍，自然环境难免起灾害；只要心安，就有平安。
25. 这个世界随时可能发生灾难，平时做好预防工作和心理准备，就能在灾难发生时，把伤害减到最低。

26. 如果观念正确，知道生老病死都是自然现象，就不会怨天尤人。
27. 多想两分钟，还有许多活路可走；只要还有一口呼吸在，就有无限的希望。
28. 只要有一口呼吸在，心念一转，环境就会跟着转变，因为环境是无常的。
29. 不论外在环境如何改变，只要内心安稳、冷静面对，一定能找到解决问题的办法。
30. 无论忙碌与否，独处或群居，内心经常保持着安定、祥和、清明，就是修禅，便是落实心灵环保。
31. 反对、阻挠的声音并不可怕，能够面对、包容，反而是帮助自己成长的一种助力。
32. 处理问题要心平气和，心不平、气不和，则容易说错话，让问题更复杂。



尽责尽分

33. 要和外在环境和谐相处，首先要跟内在的自我和平相处。
34. 放松身心、体验身心，才能够与自我和平相处。
35. 能够与自我和谐相处，就能够深切地了解自我，包括自我的优点和缺点。
36. 不要自以为是，也不必小看自己。
37. 不跟自己比，不跟他人比，只知努力于现在，随时准备着未来。
38. 通常人都喜欢彰显自己的优点，优点要发挥、要成长，不必夸张。
39. 人往往会隐藏自己的缺点，不大愿意去面对或承认；若能坦然面对自己的缺点，缺点就会愈来愈少，问题也会愈来愈小。
40. 清楚知道自己的优缺点，了解生存与生命的意义，是肯定自我的开始。
41. 肯定自我而对自我的优缺点不执着，不因此骄傲、懊悔，而持续不断地精进努力，便是一种无我的态度。
42. 每个人的条件不同、智慧不同、环境不同、体能不同、背景也不同，不必相提并论；只要脚踏实地，步步稳健，就能走出一条路来。

43. 人的一生之中，如果能有一个明确的价值观念并且坚定不变，则生命过程中的每个阶段，都将是相乘相加的人生盛宴。
44. 自私自利，看起来是保障了自己，其实不然，损人者终将害己。
45. 人之所以自私自利，贪得无厌，是因为缺乏安全感。
46. 冲突的产生，往往是因为过度强调自我中心。
47. 自我中心原是一种生命的动力，不见得是坏事，但是如果自我中心太强，经常自以为是、贪得无厌、傲慢或自卑，自己是快乐不起来的。
48. 超越了自私自利、利害得失的自我中心，就能让心胸开阔、包容心增加，得失心也就减少了。
49. 如果能超越个人的利害得失，便会把整体社会、全人类的利害得失，当成是自己的利害得失。
50. 我们希望自己健康、快乐、平安，也希望他人健康、快乐、平安的这种愿心，其中也有自我中心，但与自私的自我中心不同，乃是利他的菩提心。

51. 人生的价值在于奉献，在奉献之中成长，广结善缘。
52. 天生我才必有所用，每个人出生时，就已带着责任和价值来到世上。这份「用处」，是对人类历史负责，对全体社会尽责。
53. 个人生命虽然渺小，只要发挥所能所长，克尽一己之力，就是扮演了人类历史承先启后的角色。
54. 凡事心存感恩，努力当下，把自己当成是承先启后的「输血管」，一方面接受先人的养分，也把自己的养分往下传，就是善尽生命之责。
55. 做一天和尚撞一日钟，在什么样的身分、职位和角色，就要尽心尽力、尽责尽分，便是把握当下，就是心灵环保。
56. 心甘情愿奉献自己的所有、所知，利益家人、亲友，乃至一切众生，成为大众所需要的人，便是一个「要人」。



慈悲智慧

57. 人生的苦与乐，往往来自心的体验。若能把握人生的苦乐，当成是增长慈悲心和智慧心的过程，就是大自在。
58. 心中不存得失想，便是世间无事人。无事不是没事做、不做事，而是做事、任事之间，心中没有罣碍。
59. 只要常以众人的安乐为安乐，以众生的幸福为幸福，必然就是一个平安的人了。
60. 人人都可助人，真心的赞美、鼓励人、安慰人，给人勉励、疏导，就是在帮助人。
61. 开花结果是自然现象，开花而不结果也是正常，这就是因缘。
62. 因是主观的条件，缘是客观的因素；主观的条件可以掌握，客观的因素则要经营。
63. 能有因缘的认知，便能从忧苦烦恼得到解脱。
64. 事情的成功与否，虽然不去计较，然而一分努力、一份用心，都是增上缘。