



心靈成長  
智慧隨身書

# 找回自信， 翻轉人生



聖嚴法師 —— 著



安定身心找回自信

3

不要擔心未來

4

安心之道

8

現代青年的生活環境與身心安定

12

讓生活重新上軌道

24

如何面對自己的缺點？

31

學習成長重燃生活熱情

39

不再空虛無奈

40

尋求內心的充實與滿足

48

善用失業的空檔

53

對自己有交代

58

開放的心境

63

## 設立方向打造幸福人生

71

人，為何而活？

72

方向感

78

不和人比較

84

積極的人生

90

為自己的人生許一個好願

97

安定身心  
找回自信



## 不要擔心未來

我常常告訴我的弟子和學生們要有「現在觀」，觀我們現在所處的這個時間。既然你處在現在這個時間，就不要憂慮未來會發生什麼。如果你老是在憂慮未來，就會把現在的時間都浪費掉了，這不是很可惜嗎？

就好像古人說的：「百鳥在林，不如一鳥在手。」意思是：假如你現在有一隻鳥在手上，就不要擔心該怎麼讓樹林裡另外的一百隻鳥，都飛到你手上來，你只要把手上的這一隻鳥照顧好就好了。如果你

能照顧好手上的這隻鳥，或許樹上其他的鳥也會飛來。可是如果你老是擔心手上只有一隻，希望一百隻鳥能通到手，便放棄眼前的這一隻，而跑去抓另外一百隻，結果不但那一百隻會飛掉，連自己手上這隻也會不見了。

所以，你最好是掌握現在、運用現在，從現在這個立足點，一步一步踏實地往前走。人要進步、要往前走，需要立足點和方向感不斷地互相配合，方向是一定不能變的，但是立足點則可改變；如果立足點不能改變的話，你將不能前進。雖然你現在這一腳踩下

去是穩固的，還是要很清楚你當下這一步的狀態是什麼，然後才能再踩出第二步，這就是「步步爲營」的一種作法。

如果你能掌握這個作法，那麼無論未來發生什麼事情，你都會有臨機應變的能力；否則，你老是在擔心著未來，那你會連現在的這一步都踩不穩，這就是「落空」，是很危險的事。

我們要活在當下，也就是要活得很認真、很踏實。你現在在做什麼就專心去做，如果你在講話就專心講話，不要三心兩意地想其他的事。比方我在接受

採訪時，如果心裡胡思亂想，那就會變得語無倫次，當下就出問題。

如果能認真、踏實而用心地生活，那就是活在當下，這是最好的修行，也是克服憂慮和疑慮最好的方法。

（摘錄自《放下的幸福》）



## 安心之道

今天社會上很多人覺得自己茫茫然地一天過一天，不知道每天是爲了什麼而忙，完全失去了生活的目標。其實，如果人心有所寄託，無論在任何情況下，心都能夠安定下來。所以說，救人必先救心。要使社會獲得真正的安定，仍要從人心的安定做起。

如何安心？最重要的就是不受外在環境影響。如果心不受環境所左右，那就是智者，心中必定自在安定。若心爲環境所轉，必生煩惱。例如過於強烈的欲

望將因無法滿足而產生憤怒，隨之而來的挫折，又會帶來恐懼與猜疑；又例如人家謗你一句，就暴跳如雷；人家讚你一句，就洋洋得意；被人冤枉，就痛苦懊惱；被人恭維，就趾高氣揚。雖然這些反應都是人之常情，但這都是因為不能自我肯定，才會處處需要別人肯定自己。佛法教我們應該做到心不隨「境風」所動，也就是「八風吹不動」，所謂「八風」是指：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

當然，生活中難免出現逆境，我經常勸勉大家，處理棘手的問題時，應該坦然地面對它、接受它、處

理它、放下它；也就是說，遇到任何困難、艱辛、不平的情況，都不逃避，因為逃避不能解決問題，只有用智慧把責任擔負起來，才能真正從困擾的問題中獲得解脫。

爲了達到內心的安定，我們應該要接受心靈環保的觀念，就是要少欲知足，知足常樂。雖然在實際生活上不容易立刻做到，更不容易時時刻刻都做到，但是不妨每天練習著，慢慢一點一滴做著安心的工夫。

實踐心靈環保的方法有三種：

(一) 佛教的禪修念佛，能夠讓人心自然安定。

(二) 時時生起慚愧心，反省與悔過，就像儒家所說「吾日三省吾身」。其實一天反省三次還是不夠的，應該要時時刻刻知道自己的心在做什麼。

(三) 經常以感恩心，面對生活環境中的每一個人及每一件事，全心奉獻服務，目的是爲了報恩。

用這三種方法落實心靈環保，就可以隨時隨地安定自己的身心，成長自己的人格，也能爲社會大眾，帶來安定的力量。

(摘錄自《平安的人間》〈安定人心·安定社會〉)

## 現代青年的生活環境與身心安定

現代青年如果能學會不論遇到何人、碰到何事、發生何種情況，都能使自己的身心安定，也就是練成處處安身、時時安心的修養工夫，就能夠左右逢源而萬事如意了。

「現代」的定義是可廣可狹的。廣是指自十八世紀末的工業革命以來，都可稱作現代；狹則是指目前的時代，也就是當代，或稱爲時下。

現代與古代的不同之處，是科技文明使得人類生活

環境快速地變遷，空間感縮小、時間感加快，連帶著人類的價值判斷及生活方式，也跟著快速改變。而新事物、新知識、新消息，更形成了一波接著一波的新誘惑及新壓力，使得人類的內心，被擠壓得喘不過氣來。

年齡層較高的中年人及老年人，雖然也同樣受到這些情況的衝擊，不過他們已能學習著去面對、去適應。但對青年人而言，雖然可塑性高，可是心向未定，所以可染度也高。

因此，在現代社會的生活環境中，青年人的身心，是很不容易安定的；茫然的失落感，使得他們在

缺乏目標的情況下，雖然擁有許許多多的幻想，卻不知道省思自己的將來，只一味地追求夢想，追求成功，企圖為個人前途，創造奇蹟式的未來。

就這樣隨著生活環境的快速變遷，青年人的身心也被捲入了這種多變的現實漩渦中；除了極少數的例外，多半的年輕人便在这种苦悶中接受衝擊，使得他們的身心更加不安定。

### 心靈本質永遠相同

其實，時代雖有古今的不同，環境雖有新舊的差

異，生產的文化雖有人力勞動與機械科技之間的懸殊，然而人類心靈的本質，卻是永遠相同，也是到處不變的。

從人性的分析來看，人類的心靈可明可暗、可善可惡。但既然稱爲人性，就必然與物性不同，所以棄暗投明、抑惡揚善是人的天性。只不過人們往往爲了追求個人的便利及一己的安全，便會傾向於自私自利。

不過自私並非就是可惡，多半是爲了貪圖眼前近利，而失去遠景，爲保自利而損害他人；尤其是青年人因涉世不深、思慮不周，心志往往隨著環境的誘惑



與刺激，只能看到目前的近利；想到的，也僅及於個人的私利而已，以致於常常會跟著時代環境的風暴，團團打轉，不論是求學、就業、交朋友，乃至結婚成家，都沒有一定的準則，既讓他們自己陷於苦惱，也會讓他們周遭相關的人及生活受到困擾。

自有人類以來，人心就有煩惱，原因就是爲了自求安全的保障，結果反而可能侵害到他人的安全，以致人人都失去了安全，又造成人人自危，無法安心。

事實上，生存於世間，不可能有絕對安全的保護，也不可能有絕對安全的地方，人們若能坦然面對

這一事實，接受它、處理它，便能安身，也能安心了。雖然年輕人較少考慮安全保障的問題，而較著重於自我的伸展，可是，盲目而無原則的伸展自我，也會為自己的身心帶來不安。

### 建立正確的志向

青年人想要伸展自己的長才，追求美好的未來，這當然是值得鼓勵的一種進取心。在佛教的立場，也鼓勵青年人要有大志向，要有新抱負，要有勇往直前的求學熱誠與創業精神。例如《華嚴經》中的善財童

子，就是一位標準的佛教青年，他爲了追求自己的理想，不惜千辛萬苦，遍歷千山萬水，訪問了五十三位大學問家、大宗教家、大教育家、大政治家、大事業家，乃至各行各業的專家。

可是，一般人觀念中的大志向，總是脫離不了名望、財富、權勢、地位，但如果人人都是如此，就會造成爭奪的不安。追求到了的人，一方面害怕失去，一方面又希望求得更多，心中還是不安；追求不到的人，便有失落感而成爲遊走於社會邊緣的失意人，他們在正常的社會中無法獲得肯定，便別走蹊徑，另尋

伸展自我的活動方式了。

我在美國見到許多美國青年，如果遇到學業、家庭、工作上的瓶頸時，便會暫時擱下一切，去過一陣子浪遊的生活，當他們在遊歷各地一段時日之後，心情緩和了，便會再回到學校或再找工作。

又例如我在美國遇到不少醫師及律師的兒子，他們並沒有進入大學繼續念書，反而是去從事勞力的工作，不但他們自己不覺得有何不妥，連他們的父母也不覺得有什麼丟臉。因為他們尊重個人的性格及性向，並不強求青年一定要成爲什麼樣的人才，不過美

國的父母畢竟不像中國父母那樣，不會把自己的希望完全寄託在兒女身上，所以他們的青年便有較大的自我發展空間。

其實，做勞力的工作及勞心的工作，只要能身心安定、健康，又有什麼不可呢？

### 給現代青年的建言

所以，我願給現代青年四點建言：

(一) 認識自我的能力和興趣，選對自己應該走而又可以走的路。

(二) 安定身心於現實的環境，不但面對它，還要接受它、改善它，然後放下它。

(三) 確定一生的方向，在既定的方向與認知內，步步踏穩，時時向前，儘管經常變換立足點，但千萬不能失落了方向感。職業和執掌可以改變，人生的方向卻不能改變。

(四) 對於名、利、權、勢、位，不必排斥，但卻不能僅是爲了名、利、權、勢、位的追求而生活。生活的目的應該是平安快樂，生命的價值應該是自安安人。

## 對政府與社會的建言

爲了現代青年的幸福，對於我們的政府及社會，我也有四點建言：

（一）讓不同性向及不同天賦的青年，有學習所長、發揮所長的教育環境及工作環境。

（二）尊重那些失落自信心的青年們，用教育設施及社會資源，幫助他們重建自信心。

（三）鼓勵政府及民間增設青年活動的項目，讓青年們蓬勃旺盛的體力及好勝鬥勇的性向，獲得規律、正常的紓解與肯定。

(四) 人品、家庭及社會價值觀的評斷，不要用學校的分數、知名度的大小、財富的多少、權勢的強弱、官位的高低來做標準，應當以各人先天的條件及後天的努力來衡量，凡是盡心盡力來成長自己、利益他人的人，便是一位成功者。

社會大眾對於現代青年的安定成長都有責任。由於人心浮動、社會不安，青年才會徬徨；所以法鼓山特別提倡安心、安身、安家、安業的「四安」運動，讓我們大家努力建設一個安和樂利的明日世界。



## 讓生活重新上軌道

散漫可以分爲頭腦的散漫，和生活的散漫。頭腦的散漫就是沒有組織力、沒有計畫，說得好聽叫作隨緣，說得不好聽就是沒有主見。

### 生活規律遠離散漫

而生活上的散漫，如果是有錢的人，可能就會花天酒地、生活不規律，過著糜爛的生活；如果是沒什麼錢的人，生活就會變得非常地凌亂，在工作上，他

無法敬業樂群認定一項工作做下去，結果早上起得很晚，有時候還可以整天睡覺，過著沒有規律的生活。當身心都沒有規律時，就是散漫了。

散漫的生活是非常沉悶、不愉快，也沒有什麼意義。要如何讓生活變得有意思一點呢？先要給自己一個目標，再培養自己的興趣，以發現自己的潛能；等一樣事情做完了，再去做另外一樣，漸漸地就會覺得滿有成就感，也能遠離散漫的生活了。

所以要克服散漫很簡單，可以試著從起床開始。每天起床以後，把床鋪整理好了，再將環境打掃乾

淨，東西放整齊，之後再來看一看，欣賞一下自己生活的環境，是不是比過去好一點、舒服一點？

人會散漫的原因，多半是失去了生活的軌道，生活沒有了規律。因為心沒有了次序，生活自然也沒有了次序，於是就變成散漫了。因此，想要克服散漫心，就要將自己納入軌道中。方法可以是每天為自己安排一個定課，以培養定力和規律，並且用發願的方式把自己的生活方向建立起來。仔細想想自己想要做、應該做的是什麼事？每天的生活要怎麼規畫？當你把手活規律化以後，漸漸地散漫心就會去除，就能進入生

活的軌道裡。

### 培養興趣結交益友

而培養興趣的目的，是爲了避免讓目標成爲僵硬的東西。如果只有目標而沒有興趣的話，再好的目標都會成爲例行公事，很快地就會連自己爲什麼要這樣做的目的都不知道了。

此外，培養合群的美德，透過和其他人共同生活與交往，可藉由群眾力量的支持來校正自己的散漫。如果一個個性非常孤僻的人，又生活很散漫的話，那

要改變人生態度就很困難了。反過來說，如果還能夠合群，即使他再怎麼散漫，但是因為心裡覺得需要朋友，也有朋友圈可以交流生活方式的話，那麼他的生活態度就會慢慢地轉變。當然，這裡所指的朋友，是能夠談學問、談信仰，或是一起做些有意義的事，而不是本身生活就沒有規律的朋友。

### 學習他人長處

譬如出家人的生活就是主張要隨眾，也就是隨著大眾一起生活，隨眾起床、隨眾上殿過堂、隨眾作

息，這都是團體生活。而團體生活能培養出自己向上的心，因為眼看其他人都那麼精進用功，即使自己沒有進取心，也會因為他人的激勵而慢慢變成有進取心的人。所以，隨眾並不是要我們變成像機器一樣呆板，而是要我們活潑潑地學習別人的長處。

隨眾最大的好處，就是不會迷失方向，就像竹林裡又直又高的孟宗竹一樣。因為園子裡種的全都是竹子，所以每一根都是直直地往上長，沒有彎的。這也就是說，共同一起生活、成長的時候，因為定時接受營養、接受成長的機會，一定會長得很好；反之，如

果是單獨一個人的時候，就會覺得無所謂，並不覺得非要和別人一樣接受教育，接受成長的機會不可，很容易就變成得過且過而迷失自己了。

（摘錄自《放下的幸福》）

## 如何面對自己的缺點？

如果要對自己多一分肯定，就必須腳踏實地多一分努力，並且對自己多一分反省；從不斷地反省、不斷地努力之中，就能夠發現自己的長處和短處。當愈來愈清楚自己的優點和缺點，就能夠截長補短、去短補長；讓長處繼續發展，並減少缺點的發生。如此，自信心就會逐漸增加，對自我價值的認定和判斷也逐漸有把握，知己所能與所不能。對於自己所能的就要



積極去做，所不能的則要避免再犯錯誤，不要再暴露自己的缺點。這不是掩飾，而是自我檢討，進而改進，能夠這樣做，缺點也可能變成優點。

### 了解自己的優缺點

如果沒有自知之明，對自我價值模糊不清，只知道「我要」、「我不要」的話，就會在這兩種心態中掙扎不已。爲什麼呢？因爲想要的要不到，不想要的又丟不掉，那就產生了掙扎。如果每個人能夠對自我都很了解，便能接受放下要不到的部分；能夠得到

的，就盡力把握因緣去獲得；至於丟不掉的，那就表示結束時機尚未成熟，不妨暫時保留。

唯有了解自己的優點和缺點之後，一個人才能夠真正自我肯定。所以自我肯定必須透過自己努力再努力，反省再反省，這樣的原則是不會變的。

曾經有位專欄作家來訪問我，準備爲我寫報導，我告訴他：「舉凡是『人』會有的缺點——貪、瞋、癡、慢、疑，以及喜、怒、哀、樂等問題，我多少都會有，因爲我是一個平凡的出家人。」他聽了之後，很驚訝地說：「法師，您這麼坦誠，那我們這些人又

是怎麼樣的呢？」

雖然我和各位是相同的，但所不同的是，我知道自己的問題和缺點，不會去誇讚、誇大自己的優點。我有我的長處，但這不算什麼，因為以一個出家人來看，應該要做得更好，而我沒有做到這麼好，我該慚愧的。我是抱持這樣的心態來做人處事的。

### 面對困難不退卻

我的身體狀況一向不好，二十幾歲時，許多人都認為我隨時會面臨死亡，連我的同學也說，我來臺灣

不到三個月就會死，但我不但活得好好的，而且還活到了現在。

原因是我沒有想要死，也不怕死；再者，我的健康雖然很差，但我知道要珍惜時間、珍惜生命。無論在任何情況下，都要用這個身體，對自己、對他人、對社會、對人類有所貢獻，絕不吝嗇、不逃避，這就是我這幾十年來，以病弱之軀勞苦奔波的主要目的。

我一生貧寒，從孩童到少年時代還被視為弱智的人，但是活到現在，至少還做了一些事情。我的生命一開始其實是很微不足道的，能夠逐漸走出一條路

來，是因為我始終不因任何阻擾、障礙而退卻，也絕不會哀哀怨怨，或向命運低頭。我沒有任何雄心壯志，唯一有的就是恆心。

### 隨順因緣走自己的路

另外，我總覺得，每個人都應該有一條路可走，我在任何狀況之下，絕不怨恨任何人，雖然當時的心裡並不舒服，或是對自己失望，但是我不會怨恨人。

我的人生就是秉持這樣的態度，走一步是一步，無論遭遇什麼困難，我都認為是正常的，因為一切都

是因緣和合，什麼時候要發生什麼事，是無法掌握的，只要抱著面對它、接受它、處理它、放下它的態度，就能較平靜地看待問題。所以，對於是非、功過或得失，也毋須計較，只要平平穩穩、踏踏實實，就能成功。

（摘錄自《帶著禪心去上班》）



學習成長  
重燃生活熱情





## 不再空虛無奈

現在大部分人的生活，幾乎就是日復一日地上班、下班，好像沒有什麼重心可言，內心常感覺到空洞無聊，即使是看電影、唱KTV、打保齡球、登山、旅遊，有種種的休閒活動和娛樂，仍然沒有辦法彌補內心的空虛，也不知道該用什麼方式來解決。

### 找到人生方向

現代人的情況如此，古代人也差不多，我相信未來

的人也會有這種情況。可以說這種空虛感，是任何一個時代的人都有的。爲什麼會空虛？什麼叫作空虛？

當一個人不知道自己生存在這個世界上的目的是什麼的時候，就會感到空虛。很多人日子一天一天過，好像就是爲了把肚皮餵飽，讓身體有地方住，滿足了衣食住行所需，就覺得夠了。彷彿「開門七件事」，就是我們生活的全部。

可是當飯吃飽了，衣服有得穿，房子有得住，也有自己的車子了，日子過得雖然不是最好，但還過得去的時候，就開始思索人生究竟還有什麼呢？如果找不到方

向和目標，心中茫茫然的，空虛感就會出現了。

空虛的原因，往往是無聊和無奈。像一條在茫茫大海裡的船一樣，沒有盡頭也沒有方向，又沒有大風大浪的刺激，好像隨便往哪邊開都是一樣，即使不動也無所謂。只是，不動時好像沒事可做，動了又覺得不是自己的方向而感到無聊，最後陷入一種茫茫然的空虛感當中。

有這種空虛感的時候，無論是打保齡球、看電影、喝酒、去卡拉OK、看MTV等，各種各樣刺激的娛樂，都不可能給你一種真正落實的安慰感，不過

是暫時麻醉了你、刺激了你，讓你的感覺因忙著一件事而產生移情作用。一旦時間過了，空虛感又會回來，實際上內心永遠是空虛的。

### 珍惜當下自利利人

另外一種情況是，當想求的求不到，希望獲得的得不到，一次一次的落空；想要努力又努力不上去，想要往上爬也爬不上去，日子就會過得非常無奈、難過。

曾有人跟我學佛，一開始就說：「師父，我要修行。」

我說：「好呀，你打算怎麼修行？」

他說：「我要出家。」

我說：「好呀，讓你出家。」

出了家以後，他天天希望受戒。於是，我就讓他去受戒。受了戒以後，他又天天希望開悟。偏偏開悟這件事，不容易如其所願。

結果，有一天他對我說：「師父，我想我不適合出家，也不適合修行。我覺得很無聊，一天到晚，一天天地過。我是在家人的時候，也是過日子；出了家以後，也是這麼過日子。還是一樣吃飯、睡覺、上

廁所。我現在覺得很無聊，我想我不適合出家，還是回家好了。」

這種人的空虛、無聊，就在於他不斷追求一個比現在更好的東西，可是追求是沒有止境的，因為永遠都有更好的東西在前面。只有追求到最後進了棺材，才會告一段落，因為再也沒有機會了。即使是這樣，臨到死的時候，他還是會覺得空虛，因為：「要的東西還沒有追求到，怎麼就要死了？」

以我個人來說，身為一個學佛的人，我覺得人生非常充實，非常踏實。為什麼？因為我知道我現在所

作所爲的目的是什麼，也知道我現在接受的一切是爲了什麼——這都是因果而來的：現在所得，過去所造；未來所得，現在所作。現在我得到的就是過去的因果，而我現在的所作所爲，我的努力，都是爲了準備好我未來的方向。

當一個人的生命沒有目的，欠缺意義，生活便會顯得十分空虛，甚至像行屍走肉一般。我曾經說過，人生的目的是來受報、還願的，人生的意義和價值，則是在於奉獻，自利利人、成己成人、增長福慧。

如果真有這樣的體會和這樣的實踐，你的生活或

生命，一定不會是空虛無奈的了！

（摘錄自《找回自己》）



## 尋求內心的充實與滿足

許多人過得很不快樂、過得茫茫然，不知道爲什麼要活在這個世界上。這就是煩惱。如何在現代這個社會，讓自己心理平衡，減少一些煩惱，生活得輕鬆自在？首先要「安心」。要如何安心？

第一，要能知足常樂。知足常樂，雖是古人說的，如今還是很有用處。事實上，人需要的東西不多，但想要的東西太多，因而造成自己的忙碌、緊張，給自己帶來很多的壓迫感。其實我們只要盡自己

的力，結果能過什麼樣的生活就過什麼樣的生活，能夠得到多少就得多少，就會快樂一點。

第二，心要向內看，不要向外看。心總是向外看，就不會有安全感，因為安全不在心外，外在的時空不可能有絕對安全的保障。

第三，心中要有所寄託。這個寄託不是金錢、地位、名望等向外追求的東西，而是由自己內心創造出來的，例如興趣或信仰。如果有興趣或信仰，不管任何時候，心比較不會浮動，也不會覺得無奈、無助。

興趣是可以培養的，例如：文學、藝術、運動

等，選擇和自己比較契合的項目，任何一種興趣都能被培養起來。興趣可讓自己在無事的時候、無助的時候，心靈得到安定，過得舒適踏實。萬一真的一無所有，自己的興趣還在。

蒐集骨董、郵票、硬幣、銀幣等，雖也被稱為興趣，但這種興趣是占有的滿足。擁有的時候，覺得很快樂；擁有之後，又想要更多。內心貪得無厭，永遠無法滿足，也不能從中獲得安定的喜悅。

興趣不一定是有形的東西，譬如利用閒暇時間當義工，去幫助需要幫助的人，洗洗衣服、打掃廁所、

清理環境等。這不是向外追求，而是奉獻自己來尋求內心的滿足及充實。像這種助人的興趣培養起來，對心的安定會有很大的幫助。

另外一種寄託是信仰，尤其是宗教的信仰。不管信仰什麼宗教，都能做為我們最終、最實際的歸屬。

有宗教信仰的人，對於死亡、危險，不會有莫名其妙的恐懼。譬如信仰神的人，認為一切都是神的安排，輪到自己倒楣時，再怎麼擔心也沒有用。如果信仰佛教，則認為這是因緣果報，因果沒有輪到我，不需要擔心，因為根本沒有事；如果輪到我，擔心也沒

有用，又何必擔心？對於死亡，信仰神的人說很好，可回歸天國；信仰佛教的人也說很好，可以往生西方極樂世界。因此，有宗教信仰的人，可以減少很多危險、恐懼、不安的情緒。

在中國人的環境裡，因為儒家背景的關係，對於宗教信仰比較淡漠一點。但是，能培養出像孔子那樣偉大的思想修養，沒有宗教信仰也沒有關係，它本身就是一個宗教。如果尚未到達那種層次，人還是需要宗教信仰，讓我們能夠減少一點煩惱。

（摘錄自《是非要溫柔》〈追求效率中的安心之道〉）

## 善用失業的空檔

什麼叫作成功？沒有一定的標準，我認為不論是健康、事業、家庭、金錢、專業技術、各種領域的長才及知識等，如果能夠保持在各自所能做到的最佳狀況，都算是成功。但人生的旅程是不斷向前走的，是經常變遷的，有些狀況看似保持不變，其實是在漸變之中，所以任何狀況，都是無法永久保持的。我們可以練習著保持良好的心情、堅持自己的原則，增長自己的人格修養，但對於個人的事業、家境，對於身體

的健康，要想一直保持最佳狀況，不但很不容易，而且根本是不可能的。

佛教常提醒人要觀「世事無常」，因為世間的任何現象，都會起起伏伏。人生如同爬山，一定會有高低起伏。或許在愛情的路上、人際間的關係上，可以一直維繫好狀況，但在人生其他的境遇中，要永遠維持巔峰狀態是不容易的。例如所謂的「富貴不過三代」，歷史上也沒有不會沒落的王朝，因為有起必有落，當登上頂峰之後，走向下坡是必然的事實。不過，當下坡路走到谷底，無路可走之際，只要打起勇

氣向前，必又能開創另一個巔峰。這就如同法國大文豪雨果所說：「黑暗來臨的時候，黎明還會遠嗎？」

目前國內外的失業率都很高，很多人處於失業又失意的狀態，看不到未來的遠景。如能換個角度看，這也未嘗不是好事，因為這段人生的空檔，正好給我們重新出發的契機，使我們得以轉換至更好的軌道。雖然失業了，但是任何時候都要給自己一個希望，即使覺得自己處於被環境遺棄的狀態下，也不要向命運妥協。

我的大半生經常是在走下坡路的過程中度過，我



也經歷過看不見未來的日子，但是我充滿信心，抱持著人生的大方向，不斷地充實自己，隨時做好奉獻自己、利益他人的準備；即使在挫折中，即使我一無所有，也不會喪失我的大方向。所以建議大家，應把挫折當作歷練，把失業當作重整步調的空間，只要不因失業而失去生活下去的自信心，什麼正當的工作都可以嘗試，例如去做義工，也能有一份成就感的幸福。

停下向來的工作，並不表示失敗，也並不等於賦閒，因為正要人做、沒有人做的事，可謂俯拾即是。即使擁有高官厚爵，也很少能夠永遠享受尊榮富貴，

所以能屈能伸是大丈夫。要知道，當一個階段的任務達成後，就要有轉換下一階段跑道的心理準備，如此才能不斷地欣賞到一個接一個的人生好風光。

（摘錄自《人間世》）

## 對自己交代

問：許多上班族因每日上班下班，不斷重複，一生好像就這樣過去，而藉著唱卡拉OK或去PUB喝酒來排遣無力感。該如何面對這種消沉人生觀呢？

答：唱卡拉OK或去PUB，讓工作上的壓力舒暢一下，這是一種娛樂的方式，偶一為之，也無不妥；夜夜笙歌，就真的是浪費生命。

積極進取的人，對自己期許很高，不會把時間消耗在沒有意義的生活上；他們對未來有許多期許與要

求，每天都努力地工作著，時時刻刻都在追求各種自我充實的生活方式。

以我個人來說，我一輩子都很忙。記得在軍中服役時，同袍空閒時往往在茶館、賭場、色情場所消磨時間，我白天工作完成了，晚上就看書、寫文章。累了，就走出房門，看看星星、月亮，欣賞大自然，可以看到平常看不到的景色，感受平常感受不到的心境，這是「大享受」。

雖然我沒有讀過初中、高中，但在軍中，我看了很多書，等於上了大學一樣。有人問我：「讀那麼多

書，能做什麼？」我說：「不爲什麼，將來或許有用吧！」到現在，的確很有用，包括自然、社會科學，都能與別人分享。但是，誰知道以前我的同袍都認爲我是「怪人」，說我的人生沒有意義呢！

在那段軍中經歷裡，我也看到有些同袍常常喝得醉醺醺、搖搖晃晃地回營房來。看起來時間很容易打發、談笑很快樂，內心卻很空虛！

除了白天的工作任務外，他們不知道要把生命的著力點放到哪裡去，或是時間該放哪裡、心思該放哪裡？沒有安心處，心無處可安，所以習慣性找那些娛

樂場所。但對我來說，那些都不是我要的。雖然我常一個人度過晚上光陰，但我卻過得非常充實，時間流逝，知識卻留下來了。

最近有位軍中老友來看我，他說：「當初大家都認為你不懂得享受，生活過得無趣；現在看你對社會很有貢獻，你走的路和我們的確不一樣。」

我和我的朋友都老了，他直到人生快走到終點，才覺得虛擲了過去的人生，但我覺得對自己有交代，對社會也有貢獻，並不枉費。我想，過去那些獨自用功的日子，不錯失光陰，不在酒色享樂中逃避人生應

有的責任，確實是有價值多了。

(摘錄自《方外看紅塵》)

## 開放的心境

一般人思考事情時，總是喜歡從自己的角度來看，所以遇到挫折時，若不是怨恨他人，就是覺得自己很差勁、沒有前途，心情因而變得很沮喪、無奈，意志也跟著消沉；但是，遇到順境時，又覺得自己的福氣好、能力強、貢獻大，彷彿有著三頭六臂，可以呼風喚雨、八面玲瓏。



## 環境造就機會

其實，這兩種極端都是錯誤的想法。無論在得意或失意時，都不應該忘記環境的力量，畢竟事情的成敗必須靠全體環境來配合。當然，會身處在這樣的環境中，自然和過去所累積的功德及所造的惡業，脫離不了關係，但是我們不能只思考到過去的功德或罪惡，而忽略了目前的現實狀況。

以我個人為例，最近因為經常和宗教界、政治界、工商界等世界級的大人物一起開會、座談、對談，很多人都將之歸諸於我的成就。但我並不以為自

已有多大的能力，有什麼了不起。因為如果現今的環境仍然像過去那樣，是非常封閉的時代，是威權偏執的社會，我就不可能成爲一個公眾人物。我之所以成爲公眾人物，完全是由於整個大環境的改變，大環境需要像我這樣的人，大時代允許我有奉獻心力的機會，於是我就應運而成了具有相當知名度的宗教師。

因此，我應該感謝大時代、大環境的改變，我的成功與成就，不應該歸功於自己，而是屬於這個時代環境中的全體大眾。所以我相信「時勢造英雄，英雄造時勢」這句話，因為有時代環境的需求，所以有適時的人

物出現。我不是英雄，我只是因為這個時代環境的關係，而用上了我的心力。能如此想，我就不會驕傲、自大、自以為是，以為自己能力很強了。所以我們每一個人，不論身處哪個行業，都應該要有遠見，要有遠大的看法和心胸，不能只就自己眼前的狀況或利益去考量，這樣才不會老是在自卑與自滿之間擺盪。

### 踏實做事眼光放遠

所謂心胸廣大，眼光看遠，就是open mind。雖說「開放」，但並不代表沒有原則，也不是空口說大

話。而是要先確立大方向和遠目標，為眾生設想，為長久打算，然後放開心胸待人，腳踏實地處事，這才是真正的開放。

有很多人都因失業而陷入失望之中，甚至到了痛苦的谷底。在這個時候，我們除了思考是否是出於個人的問題外，更應該思考大環境的因素，別忘了逆境也是因為環境的關係而存在，所以不要覺得自己太失敗、太失落。即使是因為沒有好好把握機會用力、用心，並且太大意、太驕傲，那也只要自我反省，立即改進就好，不必耽溺在悔恨的痛苦中。

無論發生了好事或壞事，好事不必得意忘形，壞事不必焦頭爛額，那都是由於因素機緣所促成，不如面對它、接受它；並以客觀的角度來反省，找出問題形成的因素及思考因應的辦法，進一步運用一己的所及所能來處理它；處理之後就可以放下它了，讓一切都成爲過去，不必沾沾自喜，不用耿耿於懷；這就是我常講的「四它」哲學。其實只要擁有「四它」——面對它、接受它、處理它、放下它的智慧心，就能夠在順境及逆境中遊刃有餘，自由自在地向前看、向前行了。

我經常是以這種方法來幫助人，因為我也是這麼一路走過來的。雖然我經常遇到失敗，但也好像經常是成功的，成功與失敗不是絕對的，當遇到失敗時，卻往往也是成功的轉機。

（摘錄自《人間世》）



設立方向  
打造幸福人生





## 人，爲何而活？

問：面對社會快速的變遷，強烈的物質誘惑，我們要如何，在複雜、變動的環境中，建立有意義的生命價值呢？

答：我提倡的「心靈環保」目標，就是讓自己過得健康、平安、幸福、快樂，同時盡力而爲，讓周遭的人也能夠過得健康、平安、幸福、快樂。所謂的健康，就是身體沒有病痛，作息正常；心理健康則是不貪得無厭，也不失魂落魄，而是安於本分、盡分盡

職，也就是安分守己。

什麼叫作快樂？快樂即是知足常樂，對於得不到的事不打妄想。雖然我曾以「有也好，沒有也好」這句話來勉勵大眾知足常樂，但這並不等於說最好是沒有，什麼都不要；而是說，基於因緣和自己的福報，當機會來的時候不放棄，成名也不放棄，有權也不放棄，可以用此名和權力來奉獻、服務社會。但是，如果是爲了一己之私而得到這些，這將會是痛苦的，又會因爲不滿足而變得貪得無厭，已經得到的很可能就會失去。

譬如錢財就像流水一樣，很可能今天還掌握在手上，明天就流掉了，地位、名譽也是一樣。古訓有云：「窮則獨善其身，達則兼善天下。」也就是說，自己的機緣很好，不僅是因為個人的條件，還包括了這個時代的環境因素。有機會能夠站出來就兼善天下，使國家因為自己而得到利益；如果自己的條件不夠，或者因緣還沒成熟，沒有輪到自己的機會，至少要保持健康、快樂而不失望，這就是幸福的人生。

「心靈環保」其實就是講這四個心靈指標，如果能夠朝著這些目標來過生活，人生的價值就非常正

確。人生價值並不等於說賺多少錢，或是地位有多高。權、利、名、位、勢這五項不能代表人的價值，只能說是暫時擁有。如果我們失去了健康、平安、幸福、快樂，甚至使其他人因為自己也失去了這些，人生價值就是負面的，而不是正面的了。

即使自認一生很有成就，有很多的財富和崇高的地位，但是如果身心失去了健康，經常感到不平安，還有什麼幸福和快樂可言？這是得不償失的，相較之下，知足常樂就很重要了。

問：如果我們把做義工當作人生志業，是不是可

以創造出更多有意義的人生價值呢？

答：做義工可以讓自己幸福、快樂，它是沒有條件的付出，也沒有想到要為自己得到什麼回饋或報酬，更沒有要爭名奪利、爭權奪位。因為做義工而使他人感到快樂、獲得利益，社會得到平安、得到救濟，自己也就會很滿足。

人生的價值不在於權、利、名、位、勢，而是在於健康、平安、幸福、快樂。社會的福利事業、非營利事業或是公益事業，常常都需要義工幫忙，因為政府做不到的事，則由非營利事業機構帶動來做。公益

團體在即使沒有預算的情況下，也要做事來造福社會，雖然過程辛苦，但能號召義工的支持與投入，共同成就許多善事。

義工精神就是奉獻精神，並且不存分別心，對任何人都是平等的。將所有大眾當成未來的諸佛、現在的菩薩，為他們做服務、奉獻，在奉獻中自我成長，如此，收穫更多、進步更快，這就是「利人便是利己」的道理。透過奉獻，也是在提昇個人的生命價值。

（摘錄自《生死皆自在》）

## 方向感

「建立生命的方向感」是我這幾年所積極提倡的一個觀念，我經常在許多對年輕人演講、談話的場合中，提到這個觀念。

其實不一定是年輕人，中年人、老年人都應該要有方向感。因為中年人若沒有了方向感，很容易面臨「人到中年百事哀」的困境；老年人沒有了方向感，則容易陷入一種末日將至的恐懼當中。

因此，在我們的一生當中，一定要不斷提起自己

的方向感。有了長遠的生涯規畫，人生才不會茫然無依、誤入歧途。

所謂生命的方向，其實就是生命的目標；首先要確立主要方向，次要的目標、次要的方向才不會有偏差。主要的目標確立之後，所有次要的目標，都必須在這個方向內進行。工作可以改換，職業可以更易，工作的環境也可以變動，唯一不變的就是要朝這個方向努力。如果我們沒有一個主要的、永遠的大目標，便很容易迷失方向。

在實踐的過程中，還必須時時以主要目標，做為



修正的準繩。例如說你最大的目標是要為國家社會謀福利，結果因為害了人以後可以得到一筆非法之財，或是做了某件壞事以後，可以擁有很大的權力，這樣的事能做嗎？當然不能做，因為這是違背了你自己所設定的大目標。

那麼，該如何決定我們的目標呢？

要以自己所具備的條件，再加上所處的環境以及時代背景，來決定方向。我們不一定要做一個偉大的或是成功的人物，但必須要能夠培養完美的人格，以及安身立命。其中身心的平安，應該是最重要的目標。

很多人常常誤會方向感的意思，以為方向感就一定要做什麼大事。這樣的決心固然很好，可是環境不一定許可你完成。

譬如你想要賺大錢，或是想要成爲一個大企業家，這雖然很好，但是錢賺不成的時候，大企業家做不成的時候，也還是要活下去，不能因此失去生命的目標。更何況無論是賺錢，或是成爲企業家，都不應該是生命真正的方向。

真正的方向應該是：一生當中不要違背自己的身心安定、健康、安全和大眾的幸福，這才是人生的大

方向。

以我來說，由於我了解自己的能力，也知道我應該做什麼、不應該做什麼，所以我不會迷失方向。如果有人邀我去做其他和我的方向背道而馳的事，就算開出很好的條件，我也不會受到誘惑，因為那不是我的方向。

毅力對方向感的確立則是非常重要的，一旦決定了方向以後，就不要再朝三暮四、三心二意。雖然人生的道路有種種的阻礙、困難，但只要我們的方向不變，再怎麼艱難的路，不管是大路還是小路，終究會

走出一條自己的路。

(摘錄自《找回自己》)

## 不和人比較

問：社會目前的中堅分子，近來也已步入中年。

有人不免有「中年危機感」，往回看，覺得這一生似乎小有進展，卻又沒有大成就；往前看，人生要改變，代價又太高，沒有改變的本錢了，好像卡住了，舉目茫然。他們只能這樣隨時間老去嗎？

答：雖然有句老話：「人到中年百事哀。」事實上卻不一定如此。有些人到了四、五十歲中年時，有太太、父母、孩子，自己也小有成就，或者更好，享

有很高的財富與社會地位，等於是人生的黃金時代。也有人不是那麼順利，人到中年，感覺對現況不是很滿意，往未來看，也不知道未來會怎樣。

### 踏實生活珍惜時間

如果把事業、財產當作衡量自己成就的指標；用存款數字或社會標準，做爲自己的人生目標，這樣會帶來很多的痛苦，永遠也比不完。

人到中年，應該在意的是活得踏實，沒有浪費時間，沒有糟蹋自己的身體、名譽，沒有傷害其他人。

如果能盡力而為，幫助其他人，不論有錢、沒錢，或是有沒有地位，你的一句話、一個念頭，或者一個表情、一個手勢，都能影響其他人；讓他人快樂，就能讓自己也感覺很快樂。這就是每個人活著的價值。如果能這樣，中年人就不需要擔心未來會茫然。

像我這樣的人，原本在青年時一事無成，沒人看得到我，也沒人看得起我。直到四十五歲，在日本得到博士學位時，我已經中年了，但是那時候回臺灣沒有人要我。於是我到了美國，名義上當住持，其實是當廟祝，我沒有主張和實權，只是照顧那個寺院就是

了，還要買菜、煮飯、掃地、照顧信徒。

### 專心做好自己的事

那時，我不覺得自己悲哀，其實在那個狀況下，是沒有前途的。但我還是盡全力把當前的事做好，奉獻所學。我也曾經流浪紐約街頭，根本不知道未來是什麼？

漸漸地，有些美國人跟我學打坐、學佛；臺灣也開始有人需要我。我回到臺灣，待的寺廟好像也不是很大，看起來沒有「前途」和「地位」，我也不在



意，但我盡力奉獻我所知道的。就這樣，直到我六十歲，才開始建設法鼓山。

像我這樣的生命過程並不順利，但我不覺得悲哀，因為我沒追求什麼，沒有和任何人比。我經常告訴學生、弟子，不要跟人比、不要跟自己比。跟人比，比不過人，會氣餒；比過了，會驕傲。跟自己比，今年是不是比去年多賺一點、地位和身價是上升或下降？這樣比，會讓自己年年都很痛苦。

因為人的生命過程，就是起起落落，一帆風順是不多見的；更何況人的健康、社會大環境，都不是個

人可隨心所欲的，要各種條件皆具，人生才能往上。所以我時常勉勵大眾，往下走時，不要沮喪；往上走時，也不要驕傲，如此才會有自在的人生。

（摘錄自《方外看紅塵》〈人到中年百事哀〉）

## 積極的人生

積極是一種很重要的生活態度。積極跟消極是相對的，如果不積極，就會變成消極。

### 隨順因緣保持平常心

什麼叫消極呢？消極是得過且過，有也好，沒有也好；死也好，活也好。有人說：「這個社會太緊張忙碌了，我不想過這樣的生活。反正我的要求不多，只求有一口飯吃就好，幹嘛跟大家一樣勞碌呢？流浪

漢不都是這樣過日子嗎？」有這種想法的人就是消極的。

消極的人生觀，是灰色的，是沉悶的。對個人而言，會扼殺成長的機會；對社會而言，則是增加社會大眾的負擔，這是連做人的基本責任都不顧了；因此，我當然是贊同積極的人生。

不過，追求積極的人生，是一門大學問。很多人認為積極的意思就是，努力追求成功，不外乎找一份滿意的工作，有很高的收入、響亮的名氣，希望獲得名利、財富的享受，彷彿人生值得追求的就是這些東西。

一個人如果沒有努力的目標，的確很容易就喪失生命的原動力，而一般人的努力，無非是追求名、追求利、追求權、追求勢、追求位。其實，追求的本身並沒有錯，更不是罪惡，問題是在於追求的過程中，是不是不擇手段，有沒有傷害到別人，或是傷害了自己的品德？

又如果，雖然很努力地追求，目標卻愈來愈遠，這時候該怎麼辦？是不是還要追求？是不是非要得到它不可？

積極的確是很好，可是在追求的過程中，如果太

在乎目標的達成，往往會忽略自己所處的環境因緣，忽略周遭別人的感受。所以，除了積極的追求之外，還要常保平常心。能夠得到固然非常好，即使不能得到，那是因緣不具足，不必那麼難過。所以進取心、積極心要有，但是得失心最好少一些，一切「盡其在我」就可以了。這樣子，生活才會過得比較愉快，也不會因為自己的積極，而讓他人受到傷害。

### 心態正確做有意義的事

所以說，積極是一種態度，本身並沒有對錯，如

果動機不純正、目標不對，或是為達目的不擇手段，這種積極才是不對的；或是目標達成後就得意洋洋，目標達不成就痛苦萬分，這樣的積極就是錯的。唯有當目標正確，作法正確，積極就會成爲一種優點，會爲自己、爲他人帶來快樂。

這道理聽起來像是「只問耕耘，不問收穫」，其實兩者還是有一點不同。「只問耕耘，不問收穫」這個觀念是正確的，但是態度有一點消極。積極的態度，應該是在耕耘之前，做好更多的準備，譬如哪一種耕耘的技巧最好？市場上有沒有這個需求？有沒有

通路？市場上消費得完嗎？消費不了又該如何處理？等等問題。詳細考慮之後，耕耘的結果，才容易和我們的預期相符。在考慮清楚之後，動手去做，如果達不成目標，也不需要難過，這才真的是「只問耕耘，不問收穫」。

那麼，要如何培養積極的心呢？首先要訂定目標，因為有了目標，生命才有方向。這個目標最好是「少爲自己，多爲別人」，譬如現在地球的環境充滿危機，我們可以思考一下能做些什麼？你可以利用空餘的時間，投入環保工作，也可以只在自己家裡，或



附近的環境，做一個小小的環保義工，這都是十分有意義的。

像這樣，將自己推向一個好的方向，劍及履及地去完成它、實現它，你就會覺得自己的人生有目標、有意義，這就是積極人生的真義。

（摘錄自《找回自己》）

## 爲自己的人生許一個好願

在汲汲營營、忙忙碌碌的生活中，你可曾想過人生在世的意義和價值究竟是什麼？是來吃飯的？穿衣服的？還是來賺錢、求名、與人爭鬥的？

### 人生是來受報還願

很多人就是在貪生怕死、貪名求利、你爭我奪中，一天一天過下去。看到大家要的我也要，大家不要的我也不要。以爲很多人都要的，那就一定是好的，所以搶

著要，但是從來不去思考，自己是不是真的需要。反正大家都要的就就要，大家都不要的就立刻把它丟掉，因為既然大家都不要，我還要它做什麼？

就像螞蟻一樣，通常只要一隻螞蟻嗅到了有味道東西，其他的螞蟻通通都會圍過去。可是這不是人的行徑。人應該有「我要的」不一定是人家要的，人家要的「不一定是我要的」的觀念，這才是真正獨立的人格。可是，一般人多半喜歡跟著別人起鬨，這是很悲哀的一種現象。

一個人如果活著而沒有目的，一定會非常空虛，

覺得生命沒有價值，像行屍走肉一般，那又何必活受罪？不僅生存本身變成多餘的，而且也白白浪費世界許多的資源。

但是生命一定有它的原因，也一定代表某些意義。它的目的是什麼？最後會到哪兒去？又會成爲什麼呢？

以佛教的觀點來看，人生的目的，凡夫是來受報還債，佛菩薩則是來還願；如果知道人身難得，能夠知善知惡、爲善去惡，人生就有了意義；如果又能進一步積極奉獻、自利利人，這就是人生的價值。

所謂「受報」是：我們必須要為我們所造的、所做的、所想的、所說的行為負責任。我們的生命，無非是自作自受；過去世造的因，以及這一生的善行、惡行，結合成現在這樣一個人生，便是生命之所以存在原因。

### 人生價值是自利利人

但是僅以一生短暫的時間來看，很多現象看似不公平，也沒有辦法解釋。譬如有的人在這一生非常努力，但就是不成功；有的人並沒有這麼努力，卻一帆

風順，左右逢源。表面上看起來很不公平，其實這要追溯到過去世，以及一世一世、無量的過去世之中，我們曾經所造的種種行爲，尙未受報的就可能在這一生中受報，也可能在未來生才受報。而我們所做的種種行爲，有好的，也有壞的，造好的業受福報，造惡的業就要受苦報。

至於人生的價值是什麼？很多人認爲人生的價值就是是有錢、有地位、有名望、讓人家看得起。譬如，在外面做了官，衣錦還鄉，讓家鄉的親人、鄰居、朋友都風光一下，不但表現了你的個人價值，地方上也

因你而有了光彩。但這是不是真正的價值呢？

真正的價值應該不在於顯耀家族的虛榮，而是在於你所做的實質貢獻。如果你是投機取巧、巧取豪奪而得到的名利權勢，即使一時間很風光，也沒有真正的價值可言。因為這個價值是負面的，造的是惡業，將來是要受報償還的。

因此我們可以說：有多少奉獻就有多少價值。比方說，我這個人有什麼價值？我在這一段時間裡為大家說佛法，這就是我的價值。如果這一段時間中，我在睡覺、吃飯、和人家吵架，那就沒有價值了。人生

的價值必須建立在對人有益，而且對自己的成長也有幫助上。

雖然我們凡夫是來受報還債的，但是也不妨學習佛菩薩的精神，爲自己的人生發一個願。這個願可大可小，可以小到只是許願：「我這一生之中要做個好人。」許願自己在這一生中，不做壞事、不偷懶、不投機取巧，盡心、盡力，盡自己的責任。即使這一生做不好也沒有關係，因爲還有來生可以努力。這樣的人生，就是有價值、有意義，而且充滿希望的。

（摘錄自《找回自己》〈人生的目的、意義、價值〉）





法鼓山智慧隨身書

心靈成長

3-14

## 找回自信，翻轉人生

出版推廣：財團法人法鼓山文教基金會  
地址：11244臺北市北投區公館路  
186號5樓



網址：<http://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>

電話：(02)2893-4646

傳真：(02)2896-0731

結緣書服務專線：(02)2893-4646轉分機6530

ISBN：978-626-96780-5-1

著者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版1刷：2023年9月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「財團法人法鼓山文教基金會」

各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：16246478

戶名：財團法人法鼓山文教基金會