



心靈成長
智慧隨身書



面對挫折的

聖嚴法師——著

勇氣

勇敢面對挫折

3

順境、逆境

4

放下關卡，舉重若輕

10

轉個彎人生會更好

19

開放的心境

25

境隨心轉能轉敗為勝

32

從挫折中成長

37

如何化解情緒煩惱？

38

如何運用生命的低潮

43

現代人的修養工夫

48

得失心與平常心

53

懂得放下，才能自在

57

成功人生

63

確立人生的方向

64

知足好幸福

74

轉自私自利的我為功德的我

80

心安理得就是成功

86

A bright sun with rays shining over a vast, calm ocean under a clear sky. The sun is positioned in the upper left quadrant, casting a strong glow across the scene. The ocean surface is textured with gentle ripples, and the horizon line is visible in the distance. The overall atmosphere is serene and hopeful.

勇敢面對挫折

順境、逆境

工作中難免有順境、逆境，很多人都怕碰到逆境，覺得挫折就是很大的打擊。其實，如果沒有逆境現前，一般人不容易成長。所謂「不經一事，不長一智」，挫折也是一種經驗、一種過程，逆境更是一種考驗、一種鍛鍊。如果能夠面臨逆境而心不亂，沒有怨、沒有恨，而是以冷靜的智慧來處理，以慈悲的心來看待，那麼逆境就不再是逆境了。

好比我們走路或者爬山，稍微走遠一點腳會累，

身體也會覺得疲倦，這不能叫作「逆境」，這只是個「過程」。事未經過不知難，沒有一樣事情是沒有逆境的，只要挫折當前的時候不以爲是挫折，把挫折視爲推動事務過程中一定會發生的現象，挫折就不會變成一種打擊。也就是說做任何事的時候，先要考量到順、逆兩面，如此進可以自由、退也可以自由，就能夠伸縮自如、進退自在。

可是，儘管預先考量周到，還是會有重重難關不易通過的時候，此時心裡難免不舒服，這種時刻，一定要保持信心。信心是什麼？是信我不爲己，只爲了

這個社會、這個時代，保持這樣的信念，相信一定可以逢凶化吉。如果只是爲了自私、自我，一旦逆境出現，就可能一敗塗地，沒有辦法站起來。當然，人不可能完全沒有私心，但能夠少一點私心、多一點公德心，縱使逆境現前，也不會有太大的問題。

工作上遇到逆境的時候，第一個要想：這原本就是在我的預料之中，我早就知道一定會有困難，只是不知道是什麼困難而已。接著就要想辦法解決眼前的逆境。首先，當然是運用自己的智慧，如果自己的能力不足，就要找專業的人，或是比自己更高明的人幫

忙，或是幾個人一起討論，因為單獨一個人的思慮比較難以面面俱到，若是兩個人、三個人一起討論，很可能三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮，就把問題處理好了。所以，心情鎮定地面對問題而不慌張，並適當地求援，是解決問題的不二法門。

很多人覺得順境很好，其實人在順境的時候，難免志得意滿，常常會埋下失敗的種子。因此我們要居安思危，時時刻刻要謙虛、謹慎，不能趾高氣揚、傲慢、自以為是。因為任何事情的成功順利，都不完全只靠自己，所謂時勢造英雄，這和時代背景有關，和

當時的大環境有關，也和當時你所結交的人、相處的人有關係。雖然這當中也有自己的一份力量在裡面，有的人會認為是自己運氣好、自己的能力強，那也沒有錯。運氣好才能遇到好的因緣，可是運氣不會老是跟著自己走，好運一樣會離開。所以當有好運的時候要小心，就像是爬山爬到最高峰的時候，別只顧著洋洋得意，否則不小心掉下山谷可就麻煩了。

到了高峰，要知道接下來是會下坡的；下坡之後，另外一個高峰還會起來。人生的過程就像山峰起伏，處順境的時候不可以驕傲，處逆境的時候不需要灰心。我

們必須要記住，隨時隨地都會有新的可能發生。

（摘錄自《工作好修行：聖嚴法師的38則職場智慧》）

放下關卡，舉重若輕

人生的關卡，可大可小。善於處理的人，舉重若輕；不善於處理的人，舉輕若重。

所謂善於處理，就是能夠掌握當前所遇到的難題、關卡，了解它的嚴重性究竟到了什麼程度？這難題、關卡涵蓋了金錢的損失、名譽的損失、事業的損失、健康的損失，還有生命的損失等。

在這幾種損失當中，最要緊的是生命的損失。什麼都可以損失，就是生命不能損失，其次是健康。健

康要保養，金錢則是身外之物，事業可以東山再起，名譽則有客觀的及主觀的感受。

從單獨的、客觀的角度來講，被人毀謗好像是名譽受到了損害。若由主觀的立場來看，表面上名譽好像受損，實質上根本沒有絲毫損失。俗話說：「平時不做虧心事，半夜敲門心不驚。」如果確實不是如流言所說一般，真金是不怕火煉的。縱使鬧得滿城風雨，你的心依然穩若泰山，如如不動。在此情形之下，名譽受損，於你何干？不過，如果能夠處理，讓名譽不受害，當然還是最好。

人生的起落是成功的經驗

而事業的起落，就像海裡的浪濤。如果事業沒有起落，就會缺少挑戰性，讓人失去警覺心。事業一帆風順，沒有任何令人驚喜或驚險的情形發生，那並不表示成功。真正的成功是在於經驗的累積，以及豐富的人生閱歷，因此，深諳人情，通達事理，才是真正的成功。

這些人生的起起落落都可以把它當成是成功的經驗，不要把它當作失敗來看待。在人生的過程之中，關關相接，卡卡相連，端賴你如何處理它？如果不會處

理，芝麻綠豆的小事都會令你嚇破膽。譬如一片樹葉掉下來，就擔心頭會不會被樹葉砸破了；一隻麻雀飛過去，就深怕麻雀拉一堆屎在頭上，不能見人。假使天天擔心這、擔心那，我們這條命準活不長。關卡有大、有小，小的關卡根本不在乎，不必理它。要能夠禁得起風吹日曬雨淋，才能彰顯出生命的韌度來。

該做的事照常做

爲了一件小事，夜以繼日地傷腦筋或挖空心思地設法突破、解套，那是非常痛苦的事。在我一生之

中，也常常遇到難關，而且是相當地多。有的難關甚至會要了你的性命。但是真正要你命的時候，任憑你用盡了方法、使盡了力氣也逃不掉。既然逃不掉，擔心又何用？能躲得掉的，就要想辦法，不必擔心；小心處理，不必緊張，這是我的首要原則。

其次，不能因為面臨關卡，而損傷到健康。健康要保持，不能總是為這樁事在煩心。平日的的生活作息要正常，應該要做、應該要處理的事，都要照常，當然，這樁大事也要盡速處理。但是老想著它、惦著它、擔憂著它，過不了多久就會頭髮發白、神經耗

弱，更嚴重的是，很有可能會衍生精神疾病。

爲了保持健康，不管是小關卡、大關卡橫在面前，首先要保持平穩的情緒，然後面對它、接受它，接著處理它、放下它。要知道，健康沒有了，性命也跟著沒有了。

難關出現了，不要跟它硬拚。不要做「寧爲玉碎、不爲瓦全」的傻事；能有瓦全的局面也不是什麼壞事，如果玉碎了，就真的沒有任何機會了，這不是苟且偷生。寧爲玉碎、不爲瓦全的想法，是非常愚蠢的。就好像本來沒有人要你的命，或者是想要你的命

要不到，結果你卻自己把命送給他，這實在太傻了。

我們一定要平心靜氣來處理麻煩事。假如有人在你面前，威脅你的生命，這時候絕對不能慌張。愈慌張，就愈危險。我常講，兵來將擋，水來土掩，一時解決不了的問題，兜個圈子還是解決了，何必那麼痛苦？

求助要找對人

我有一次遇到一件非常棘手的問題。有一個人天天不斷地打電話給我、親自來找我，甚至用武力威逼我。不過我照樣處理每天要處理的事，雖然問題還是

擱在那裡，猶如芒刺在背上、有沙子在眼裡。

背上有芒刺不能拿掉是滿痛苦的事，但是飯還是要吃，覺還是要睡，要做的事還是要做。如何拿掉芒刺，光在那兒想是沒有用的，得趕緊設法找人幫忙才行。

可是，漫無目標地找人幫忙也有問題，可能反而會手忙腳亂。找對人幫忙是非常重要的。找對人，芒刺可拔掉；找錯人，不但芒刺拔不掉，或許還會愈陷愈深。

記得我在美國的東初禪寺，有一位義工來替我們做水泥工，一不小心，一粒沙子掉進他的眼睛裡去了。他心想揉一揉眼睛，沙子就會和著淚水跑出來，

豈知沙子沒出來，反倒愈嵌愈深。

我知道後趕緊吩咐旁邊的人送他去看眼科醫生，眼科醫生一下子就處理掉了。本來所有的人都慌成一團，急得不知道該怎麼辦？聽了我的意見之後，送他到眼科醫生那兒，不到兩分鐘就處理好了。

所以凡事先不要著急，找對了人，用對了方法，一定可以安然過關的。

（摘錄自《是非要溫柔：聖嚴法師的禪式管理學》）

轉個彎人生會更好

每年到了夏天，就是升學考試、求職考試等最熱門的季節，大家應該用平常心來面對每一次考試，不要把考考考變成了烤烤烤。

其實，人生的舞台就是一個大考場，每一個人終其一生都在接受各式各樣的考試，至死方休。有時候是有人出題目考你，有時候是整個環境考你，有時候則是自己考自己。

至於能不能通過每一場考試，就得靠自己平常的

努力、毅力和定力。如果不具備這三個條件，大概就無法通過考試；無法通過考試，自己就不能成長，不能進入另外一個階段。

爲了增加人生歷練、提昇人生境界，隨著年齡的增加，我們要經常面對各式各樣不同類型的考試。

站在一個禪者的立場，我總是以平常心來應試。禪的精神就是時時刻刻腳踏實地，時時刻刻全力以赴，對任何事都是全生命的投入，真誠而懇切地投入任何一場考試。

但是，不要患得患失，這一點很重要。如果患得

患失，就不能把所知所能表現出來。因為害怕輸不起、通不過，便會把原本知道的也通通忘記掉；原來答得出來的，也會弄成答非所問了。這是因為心情緊張的緣故，不是沒有實力。

有些人一輩子經常碰到考試不及格的挫折，在考試前已經準備得很充分，到了考試時，不是頭腦不清楚，就是身體出狀況，或是心情太低落，結果就考不上。

所以，我常常勸考生，準備階段必須努力，進入考場要放輕鬆，頭腦放輕鬆、心情放輕鬆、全身放輕

鬆，看到考卷時，就比較容易理解題目，也容易過關了。如果心情緊張，則對考題容易看錯、解錯，原本可以答得很好的，也會變成顛三倒四、錯誤百出。

目前《大成報》給我出一大堆題目，要我作答，這也是考試呀。給我評分的是所有讀者，我必須聚精會神，用自己的所知所能、人生經驗和自己本身的觀察力來解答，但求能對讀者有所助益。如果回答得不好，對讀者沒有幫助，這個專欄也就應該停止了。我只有盡力而為，但不必患得患失，否則我就不是一個抱持平常心的應考生了。

我這一生一直在接受考試，一直考到五十歲以後還在拿考卷考試，到六十歲測驗，但我每次都以平常心來應測，一次又一次地被考，虛心耐心地應考，有的通過了、有的通不過；通過是應該的，通不過的時候，也何妨說一句「勝敗乃兵家常事」呢。因為主觀的條件加上客觀的因素，所以產生考得過與考不過的結果。通過考試不必興奮得意，通不過考試也不必垂頭喪氣。

考不過也沒有關係，那就下次再來，有時候發現此路不通，還有另外的路可以走呀。當你對於同一目

標考了好幾次，還是通不過，那就算了吧，爲什麼非得考這項試不可呢？何妨去試另外的路。

考試的態度也要調整。例如，有的人覺得他非考醫學院不可，今年考不取，明年再來；明年考不取，後年再接再厲，甚至發誓說：「我非讀醫學院不可，不讀醫學院就寧可不讀書。」這又何苦呢，連考好幾年都考不取了，我看你就改走另一條路吧，也許會發現「柳暗花明又一村」哩！

（摘錄自《叮嚀·用平常心應試》）

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。

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。但我並不以為自己有多大的能力，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，因爲有時代環境的需求，所以有適時的人物出現。我不是英雄，我只是因爲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、自以爲是，以爲自己能力很強了。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。

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。

目前臺灣正面臨一場大考驗，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
有及所能來處理它；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，因爲我也是這麼
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》）

境隨心轉能轉敗爲勝

「心隨境轉」、「境隨心轉」這兩句話，我經常拿來勉勵自己，也用來爲信眾、弟子打氣。通常，我們凡夫都是會心隨境轉的。

舉例說，大多數的人不喜歡下雨。比如法鼓山正在整地興建學校，只要看到天空烏雲密布，包商和工人就愁眉苦臉，因爲一下雨，再等地乾，至少兩天不能工作，工期就會延宕，成本也提高了。所以，因爲個人的利害和所處狀況，人的心情就會隨著這些條件

而變化，這就是心隨境轉。

但是，同樣是下雨天，作家琦君女士在一篇散文裡，卻說她喜歡下雨天呢！因為她會想起小時候，下雨天躲在母親懷裡聽故事的情景。她一樣一樣地把下雨天的溫馨回憶舉出來，她的內心也因為下雨天而出現一幅幅美麗的圖畫。下雨天對她來說，真是太好了。這也是心隨境轉，心隨著外面的環境，轉到好的方向去了。

生活裡充滿這樣的例子。有的人明明知道沒有辦法跟別人競爭，試一下卻幸運得勝，敗部復活，讓他

非常高興；有人明明實力很強，但競爭結果沒被錄取，內心非常痛苦。這都是心隨境轉。

「境」包括人事物，都可能影響我們的心情起伏。受外界因素影響心情變化，是非常痛苦的事，但真能做到「境隨心轉」嗎？事實上是不太可能的，因為人事物都是外在環境，天有不測風雲，個人力量很難完全掌控。但是，我們可以改變自己面對環境的態度，收伏起落不定的心情，也就能轉劣為優，轉敗為勝。

我有個信眾在海邊用有機方法種稻，但去年連連發生問題。先是出現福壽螺，接著又有蟲害，當他以

爲收成無望時，害蟲的天敵出現，兩、三天就把問題解決了，後來稻子收成不錯。他學到經驗：任何事都要往好處想，往壞處準備；能解決就解決，不能解決就面對它、接受它、處理它、放下它。

有一位瓜農，木瓜還未收成前就被焚風破壞了。我跟他說，靠天吃飯的人，天給飯吃要感謝；天不給，也不用恨，因爲這不是人可以掌控的事，但心情卻是自己可以掌控的。

不要天真地以爲人定勝天，環境一定會照人的心意而改變，能改變的其實是自己的態度。如果今年收

成不了木瓜，明年就什麼也不種，這樣到了最後就什麼都沒有了。

（摘錄自《方外看紅塵》）

A bright sun with rays shining over a vast, calm ocean under a clear sky. The sun is positioned in the upper left quadrant, casting a strong glow across the scene. The ocean surface is textured with gentle ripples, and the sky is a pale, clear blue. The overall mood is serene and hopeful.

從挫折中成長

如何化解情緒煩惱？

俗話說：「人生不如意事，十常八九。」在日常生活中心，無論他人對我們是何種態度，都不要拉長了面容，雖然受了一肚子悶氣，仍應該和顏悅色笑咪咪。一般人受到委屈或逆境現前時，也就是當不順眼的人、事、難聽的話在面前出現時，反應多是「怒髮衝冠」，心裡會很生氣或是很難過。

有時候雖然暫時將情緒壓下來，表面上沒有暴跳如雷，但是心裡可能在嘀咕：「真倒楣，大概是哪輩

子做錯了事，今年流年不利，才會遇到這樣的事。」
就這樣不斷嘀咕，甚至連睡覺時也在嘀咕，即使過了
很久很久，心裡還是對此存著痛苦的感受。

那麼要如何化解情緒呢？首先可以分析狀況：受
到他人曲解或誤會已經是不舒服的事，如果再生氣，
猶如受到二度傷害，這是雙倍的不划算；相對地，也
不要再反過來傷害對方，因為誤會他人，事實上也會
傷害到他自己，如果再予以反擊，對方也會受到二度
傷害；一來一往相互傷害，更是愚蠢。

另外，當覺察自己的情緒已經有所波動時，當下

先不採取任何行動，待事情較緩和時，再來處理。可以跟對方說：「對不起，你誤會我了，但是我不生你的氣，因為你不是故意誤會我。」用這種方式處理，不但可紓解情緒，也有助於改善問題。如果只是一味地壓抑情緒，到最後終究會爆發出來，所以要懂得用方法協助自己紓解情緒。遇到逆境，應該將問題交還給問題，勇敢面對問題。

煩惱的產生對自己所造成的傷害最大，因為自己是感受最深的人，無論煩惱是來自什麼人或什麼事，損失最多、傷害最大的還是自己。因此在生活或是工

作上，要經常練習「反觀自照」的修身養性。

一個人身體不健康，和心理有著密切的關係。心理不健康，常常哀怨、不滿，這樣的人即使身體看似強壯，但心靈卻是十分脆弱，一旦遇到重大挫折或是疾病，多數難以平復；如果心理是健康的，即使身體稍微差一點，工作環境、待遇也都不是很理想，生活仍然可以過得很愉快，這就是一個健康的人。真正的「健康」，是心理的健康重於身體的強壯。

生活上遭受到困擾和挫折時，要把它轉換成對自我的磨鍊。大家要運用佛法來保護自我、成長自我，

那麼即使遇到逆境，也會感到幸運的。

（摘錄自《帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學》）

如何運用生命的低潮

有很多人因為不知道生活的意義與生命的價值，所以總把人生過程中的高潮與低潮、得意與不得意，當作好壞的標準。得意順利的時候就慶幸自己交好運；不得意不順利的時候，就哀嘆倒楣。如果真的了解人生的意義和價值，就沒有所謂得意與不得意的問題，也不會有所謂低潮和高潮的問題了。逆境當前未必不好，順境當前也未必真好，但看我們如何面對、如何運用而定。

以我個人而言，一生經歷走得比一般人辛苦。小時候，同年齡的孩子們可以上學，我卻沒有這樣的機會，這算是低潮。之後，我就讀佛學院，沒多久爆發國共戰爭，寺院遭受破壞，許多同學還俗去做工，而我爲了日後能夠繼續出家，只好選擇暫時離開寺廟去從軍；那段时间，和我同年齡的人在讀高中、大學、研究所，而我必須在軍中當兵，這可說是我人生的另一個低潮。

當我再度出家後，終於有了進修的機會，我到日本留學，留學期間卻沒有經濟支援，日子依舊苦悶。取得學位後我到了美國，時運不濟，我便在美國街頭

流浪，這也算是人生過程中的又一個低潮。但是我就在低潮之中，運用那些低潮時期，不斷地學習、大量地閱讀，從見識、學問、心性的成長來充實自己，雖然一無所有，可是並沒有浪費生命。

在我十多歲時，因為環境的關係，而學會運用生命的低潮期來充實自己，從那時起我開始摸索著寫文章投稿，二十多歲時便有作品發表；爲了寫作，我必須自修看書，因此雖然際遇顛沛動盪，但我並沒有讓生命留白。即使在軍中，我也把握自我成長的機會，除了完成長官交代的任務，也隨時利用時間看書、寫

作、禮佛。當我退役之後再度出家，有機會到山中掩關修行，雖然沒有信眾供養布施，我卻一住就是六年，真是人不堪其憂，而我仍能樂在其中。那段日子，竟是我第一個佛學著述的盛產期。

尤其當我在日本留學的那段日子，雖然沒有人接濟我，卻是我生命中自我成長的黃金歲月。即使在美國街頭流浪，每天仍然忙得不亦樂乎，從不感到徬徨、空虛與無奈。因為我已經習慣了面對逆境，如此一來，縱然有點挫折感，卻不會覺得是倒楣。

對於這些低潮的經驗，我把它視爲我生命過程中

的必然。我現在也活到晚年了，已有許多的經歷，也成立了一個國際性的團體；從旁人的眼中看來，可以算是我生命中的最高點了，但我還是把它當作只是一個過程，並沒有什麼高點或低點。因為每個人的生命過程總是起起落落，只要自己沒有糟蹋浪費，每一個段落都是有其價值的。如果我們的心情會被起伏的遭遇所左右，將會活得缺乏意義，生命也無價值；如果生命只要高峰而不能善用低潮，人生的可觀處大概就只有一點點了。

現代人的修養工夫

佛法認為心靜可以產生智慧，可是當生活不順利，不論是事業、家庭、學業、感情……，需要運用智慧來處理問題時，才發現自己根本沒辦法將心安定下來，更遑論發揮智慧了！

通常人在非常忙碌的情況下，連心裡也是非常忙碌，心很難安定下來，這時候便需要一些修養的工夫。如果沒有一點修養的工夫，在平常沒有困擾時，也許還能夠保持安定，一旦面臨個人或事業上棘手的

問題時，難保不會心生煩惱、矛盾、痛苦。

所以，不要以為自己太忙，不需要學習一些修養的方法，反而是因為忙，所以更需要修養的工夫。

修養的工夫是什麼？第一就是宗教的信仰，有宗教的信仰至少會有信心，相信自己所做的是為社會、為大眾，是在付出，問心無愧，如果暫時有困擾，只要心平氣和，很快就可以度過，而且相信佛菩薩也會護佑，這就是宗教的信心。

第二就是持誦佛、菩薩聖號，以及打坐。打坐對身心的安定很有幫助，每天只要半個小時至一個小

時，訓練自己隨時隨地把心收回來，如果學會在波動的情況中，也能將心安定下來，那麼處理事情一定不會慌亂，身體也會健康起來。

像我的身體一向不是很好，可是我每天的工作時間很長，處理的事情很多，但我仍然能夠爬山、坐長程的飛機。我之所以能這樣，是因為我經常保持平靜的心，不受外在的情況干擾；雖然不受干擾，但我對外在的情況卻非常清楚，是罵、是讚、是褒、是貶，我皆瞭如指掌。

或許很多人以為出家人一派清閒，沒什麼逆境，

其實以我來說，平常衝擊我的問題相當多，但我因為能保持心裡的平和，所以體力消耗不多，只不過經常保持心平氣和說起來容易，做起來是很難的。

現代人都很忙，但就是因為忙，所以更需要時間閒下來，切勿以為利用時間去打坐、念佛是浪費時間，相反地，它可以提高工作效率與判斷力，對事情都會用客觀的立場；否則，一受外界的刺激就失去客觀立場，處理事情的過程將會錯誤百出而不自知。希望大家有機會來參加禪修，接受禪修的方法與訓練。如果我們經常付出一點時間、一點代價，換得安心、

定心的工夫，絕對是值得的。

（摘錄自《人行道》）

得失心與平常心

很多人看了佛經、佛書之後，多少都知道放下得失心的道理，可是，身處企業界，面臨業績及競爭的壓力，便會不知如何調適。

事實上，得失心人人都有，業績不好直接影響收益及老闆的臉色，回到家可能也容易和太太吵架。想要有好的業績，除了體力之外還要加上腦力，而且還要有福德力，也就是一般所說的好運、歹運；運氣是無法操之在我的，而且是無法解釋的，或許是過去世

帶來的吧。

所以，面對事業的不如意，不如這樣想：走路走久了需要休息，登山時有上坡也有下坡，只要盡了力就好。業績上升固然好，業績下降也不必難過，難過也無濟於事，不如放下得失心，否則一遇到挫折就失去信心，失去往前走的勇氣，未來的路只會愈來愈辛苦。

如果能夠收放自如，得失自在，好壞不擺在心上，只求自己不斷努力，這樣別人會覺得我們可靠，自己也不會失去信心，無論對個人、家庭、社會都是健康的、正面的。

除了業績得失放不下，利益得失也經常叫人難以釋懷。曾經就有一位企業家告訴我，他經常花了原本不願花的錢，弄得心裡很不痛快。

不願花錢而花得不甘心、花得難過，這只能夠以因果不可思議來說明；另外站在佛教的立場，不妨以「結緣」的心態來面對。有人專門占別人便宜，有的人是專門付出的，社會中這樣的情形很多，甚至家庭中也是；如果再進一步想，就是因為社會需要奉獻，我還能夠奉獻，表示我還是有福報的，而且自己的悲心慈心，便也會因此歷練、成長了。

我有一位皈依弟子也提過類似的問題，我說：「很好啊，就是有錢才能花錢。」他說他是因為沒錢還得花，才覺得窩囊，我問他既已如此，打算怎麼辦，他回答道：「只好盡力想辦法了！」

我告訴他，能夠想辦法的人，實際上雖然沒有得到任何東西，但在努力、經驗、成長上已經受到訓練，這便是最大、最值得的收穫了。

（摘錄自《人行道》）

懂得放下，才能自在

問：法師常勸人遇到困境時，要面對它、接受它、處理它、放下它；其中最難的是「放下」，大部分人一旦憂慮，就是時時擔心，如何才能做到「處理後就心無牽掛」呢？

答：放下，需要智慧。沒有智慧，就放不下。

有位法師在公車上讓座給一位老太太，這位老太太是跟著一位中年人、一個小孩一起上車的。這小孩是老太太的孫子，老太太就把法師讓的位子給了孫子坐。

法師心中嘀咕：「我是看妳站得不穩，才讓座的。」過了兩、三站，那三個人要下車了，老太太轉頭東張西望，不是找法師，而是找後面一位她認識的年輕人，要他過來坐孫子空出來的位子。

法師心裡想：「怎麼有這種人啊？我讓的位子，妳不坐了，應該還給我，至少跟我說聲謝謝，竟然還叫別人來坐！」這位法師對這件事耿耿於懷，十多年過去了，他還在講這個故事，這件事說明了人性自私，非常可憐，但連法師也不見得放得下。

「放下」是事情過了，就不再牽掛，不再影響到

自己。

我在美國紐約的禪中心靠近拉丁區，治安不太好，有位女信徒晚上來參加打坐、聽經，就在某個轉角，兩個年輕人靠近她，一個人搶了她的皮包跑了，另一個人還對她說：「裡面有什麼東西？我去叫他送回來。」結果當然是不會送回來的。

這下子怎麼辦呢？她慌了，手足無措，只能來找我想辦法。我說：「快報警。」

「面對它」，是冷靜面對自己被搶劫的事；「接受它」，接受這樣的事就是發生了，時光無法倒轉；

接下來的「處理它」，就是報警。

這位女信徒在這件事之後，再也不敢走被搶劫過的路了，有一、兩年晚間都不敢到禪中心。她覺得太危險，不能再去了；萬一又遇到歹徒就太可怕了。後來整個區域治安變好，她才又回來參加共修。

事情發生了，有智慧的作法是看清情勢，出門盡可能不帶貴重的東西，手提包也不要貴氣的。採取了必要的改變和處置，能預防的都做了，就是處理了，就應該要克服恐懼，要放下。

「放下它」，並不是從此不再處理，而是該怎麼處

理就怎麼處理，盡心盡力去做，但內心不憂慮。憂慮是沒有智慧的人，懂得放下，才有智慧，才能自在。

（摘錄自《方外看紅塵》）

A bright sun with rays shining over a vast, calm ocean under a clear sky. The sun is positioned in the upper left quadrant, casting a strong glow across the scene. The ocean occupies the lower two-thirds of the image, with gentle ripples on its surface. The sky is a pale, clear blue, with a few wispy clouds near the horizon.

成功人生

確立人生的方向

今日欣逢臺灣大學畢業典禮，一方面來向諸位同學道聲恭喜，另一方面則是表達祝福：恭喜諸位完成一段非常精彩的學習歷程，也祝福諸位未來能有更光明、遠大的前程。

這樣的祝福有用嗎？我相信有用，但無法絕對保證，因此我建議諸位，把握這重要的時刻，建立正確的價值觀，然後確認一個大方向，勇往直前、不斷努力。所謂人生價值的建立，便是清楚了解生命的意

義，換句話說，就是清楚「人活著是爲了什麼？」。活著的目的，僅僅爲了財富、地位及名望嗎？其實人的生命，從出生時便負有一項任務，那就是「承先啓後」，也就是我們每個人在歷史上、社會上、家族中，所扮演的角色、須盡的義務、應負的責任。

建立人生價值觀

每個人從出生、成長，歷經童稚、少年、青年、中年、老年時期，一直到死亡，所有的過程都具有延續性，甚至還包括了上一代血親的延續，但這並不是

說我們的生活環境不能改變，而是意味著我們人的價值觀不能改變。一個人的一生中，如果能持有一個明確的價值觀，堅定始終不變，則生命各階段的成就，將會是相乘相加的。

可能諸位都曾經思索過這類的問題：「人生在世，爲什麼要學這、學那？」「爲什麼會發生種種的經歷？」「爲什麼要接觸各種各樣的人和事？」從我的立場來說，答案很簡單，就是爲了讓自己過得平安、幸福、快樂、健康，同時也使那些和我接觸、相關的人，同樣過得平安、幸福、快樂、健康。這是不

能改變的價值觀，因為一旦失去這個原則，很可能就會傷害自己，也傷害他人，這對人生是負面的減分，也不容易見到層層加分的豐富人生了。

確認人生大方向

其次，在確定了價值觀的立足點後，要有一個大方向。所謂大方向，並不一定得立志當總統、做大企業家，或者成爲大富豪、大人物，而是這一生之中，要做一個人品健康者，那才是終身受用的最大財富。如何經營人品的財富？我的建議是：絕不做損人不利

己之事，也不可有有意無意之間做出損人利己的事來。凡事必須考慮到自利的同時，兼利他人，至少要做到利己而不損人的處世原則，否則會得不償失，甚至引來失足之憾。

人在一生之中，要往哪一個方向發展？當然，每個領域都有廣大的天地，都有獨特的專業可以去學習、去貢獻，因此有人從商業發展，有人從學問探索，有人從政治、法律、科技等領域發揮，也有像我這樣的人，是從非營利事業的宗教領域來努力。

等到大方向確定後，如果發現走得不適合，或是偏

離了方向，還是可以修正的，但大方向一定要掌握。比如說我從小出家，過程中曾有機會還俗、結婚，或者從商、從政，甚至也有機會當作家、做學者，但這些我都沒有考慮，因為我很清楚自己的大方向，就是當一名宗教師。我選擇終身做和尚，而從和尚的身分中，也可兼做學術研究、辦教育事業及寫作。

以我這樣一個年屆七十七歲的老和尚，很願意向諸位同學建議：年輕人最好不要把大方向模糊了。人的一ance，時間短暫，沒有幾個方向可讓我們半途而廢。也許在某些情況下，只走到一半的旅程是一種轉

折，但就怕容易放棄的態度，變成了一種習慣，那就很糟糕了。

感謝順境也感恩逆境

我還有個建議：在生命過程中，要學習對順境感謝、對逆境感恩。處順境時，例如有貴人相助、好運連連、一路上平步青雲，在這種情況下，更要謙虛謹慎，並心懷感謝每一個相關的人，不可過河拆橋、得意忘形，更忌驕傲自大，否則很容易出狀況。

遇到逆境之際，也一樣要感恩，因為逆境會使人

成長得更快，磨鍊得更勇敢、更堅強。但如果遇到逆境，自己卻不會檢討反省，不能從中學取經驗，只是一次又一次接受相同挫折，這就不是在接受逆境的考驗，反而是自己的愚癡、無知了。

有時候的情況是自己沒犯錯，但因時空環境變了、人事狀況變了，一時間會有無法適應的痛苦。遇到這種情形，就要趕快調整自己的想法和作法，來適應現實的大環境。因為先有了自己的價值觀及大方向，就不會沒有機會來發展自己的抱負。

我這一生，從不求事事順心，也不求沒有逆境出

現。遇到逆境的時候，我是這樣處理的：首先告訴自己：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」只要想法一轉，現前的困境就不存在了；困境不存在，自然就會發現新的出路。此外要「面對它、接受它、處理它、放下它」，有些事情，想來想去沒辦法處理，那就接受吧！接受就等於處理，也就可以放下了。

而放下以後，心上就不要牽牽掛掛、怨恨悔惱，如果還在牽掛、怨恨，自己就會雙倍倒楣，因為自己的信心不見了、勇氣也沒有了。在最困頓的時候，我形容自己就像是被五花大綁，在這樣的情形下，我的

心還能自在打太極拳。只要不以為自己倒楣，也就沒有什麼事可以困擾自己。

最後，我在這裡恭喜諸位同學、祝福諸位同學，勇敢地迎接未來、積極地負起責任，如此就永遠沒有困難，每一天都是陽光燦爛。

（摘錄自《我願無窮：美好的晚年開示集·認清價值觀與大方向，感恩順境與逆境》）

知足好幸福

幸福是每個人都希望得到的，但在追求的過程中，有多少人漏失了唾手可得的幸福？又有多少人身在福中不知福？很多人窮盡一生的心力追求幸福，換來的卻只是白髮蒼蒼和一聲聲的唏噓，這都是因為他們不明白幸福的真諦。

雖然財富、健康、名位、權勢都是一般人所喜愛的，但這些並不等於幸福。幸福的真諦應該是「平安就是福」，能不能夠平安雖然和外在環境有關係，但

是決定性的關鍵，還是在於主觀的自我心態——如果自己的心態能平安、知足，就是幸福；如果不知足，要獲得幸福就很難。

真正的知足是「多也知足，少也知足，沒有也知足」，這是平安常樂的基本條件。不過，「多也知足」還容易理解，「少也知足」和「沒有也知足」就很難體會了。一般人大概會覺得納悶：「東西都不夠用了，要怎麼知足呢？更何況當什麼都沒有時，講知足不是很奇怪嗎？」

其實，東西多不一定就能滿足，因為世界上沒有

一樣東西是真正、絕對的多，所有的「多」都是透過相對、比較而來的。而且，即使真的擁有很多，既不可能永恆不變，也不可能永遠維持正面的成長。所以，當「有」的時候就應該知足，至於「少」或「沒有」也是一樣，因為「少」或「沒有」都可能是「有」的開始。

因此，無論將來「有」或「沒有」，都一樣要努力，不要和別人比較、不要和過去比較、也不要和未來比較。只要活著，就要憑自己的心力來做事，如果做錯了事，就要懂得懺悔、反省；如果做得不夠好，

就要繼續努力把它做好、力求完美，以求不愧於天、地及自己的良心，這就叫作「知足」。

我常常向弟子們講一個比喻：「不知足的人就像生活在米缸裡的老鼠，不知道自己的身邊都是可以吃的米，卻在米缸裡撒尿、拉屎，把米缸弄髒了，才又跳出去找東西吃。不但身在福中不知福，還糟蹋了自己的福報。」例如，雖然在禪堂裡有很好的環境供大家修行，還有老師指導修行方法，但是很多人仍然想著：「這個方法不好、這個修行場地很差、我的身體很不舒服……。」用這些藉口來拖延自己的修行，不

就像是米缸裡的老鼠嗎？

因為缺乏感恩、知足的心，得到利益以後不但不會滿足，而且還會嫌棄別人把不要的東西送給他們，這就是身在福中不知福。此外，我們也要常常想到，自己的福報是從過去生中帶來的。所以，這一生要好好地惜福、培福，不要糟蹋了自己的福報。

一個真正知足的人，能夠了解「進退自如」的道理。退的時候，他不會怨天尤人，也不會認為是老天瞎了眼、自己生不逢時；進的時候，他則會心懷感謝地想：「如果不是我過去修來的福報，就是別人對我

太好了。因為得到許多人的幫助，我現在才能這麼順利，無論得多、得少我都很感激。」

所以，一個人如果不培福、惜福，卻老是在享福，福報就會愈來愈少，幸福的日子總有結束的一天。一個懂得知足、惜福、培福的人，當遭逢逆境時不會抱怨，在一帆風順時則懂得感謝，無論何時何地都感到心滿意足，才是個真正幸福的人。

（摘錄自《真正的快樂·知足是幸福的起點》）

轉自私自利的我爲功德的我

在人生的過程之中，多半人都覺得有一個目標要去達成，這個要達成的目的是「我」，而正在往這個目標努力的也是「我」。

很多人會問，人生的目的是什麼？我認爲，人生的目的是還願和許願，在還願和許願過程之中的就是「我」。

人生的意義是什麼？我認爲，人生的意義是負責、盡責，負責、盡責的人是「我」，負的是我應該

負起的責任，如果我是國家的公民，就要負起國民的義務、責任；如果我是一個法師，就要負起法師的責任和義務。每個人都可能同時扮演許多不同的角色，你可能是一個太太，也同時是孩子的母親，又是一位女兒、媳婦，在工作場合上則是一個職員……，你有很多的角，凡是這些角色的責任和義務，都是你。

人生的價值，則是在於奉獻、感恩，當我們有東西可以奉獻給別人的時候，我們會感覺到這是「我」；當我們接受別人的協助，而且願意感恩對方的協助，這也是「我」。

爲什麼我們要對做好事的仁人義士給予鼓勵和表揚，因爲對社會大眾很有意義，這可以讓大家看到他們對社會的奉獻，以及他們所受到的表揚與鼓勵。在此，感受到被表揚的是「我」，看到人家被表揚的也是「我」。

還願、許願的是「我」，負責、盡責的是「我」，奉獻、感恩也要有「我」，但是佛教也指出，眾生就是因爲有「我」，所以產生種種的煩惱，因此特別指出需要有無我的修行。只是一開始就講無我，幾乎是不可能的，必然還是要有一個我，那就不妨把自私自利

的我，轉變爲「功德的我」。

很多人都知道，把錢放在自己家裡並不保險，因爲可能會被小偷偷走，也可能被一把火燒了。所以，有人把錢拿去投資置產，或是把錢存在銀行裡；但是投資可能會蝕本，銀行也難保不會倒債。

究竟要怎麼樣才是最保險的呢？最好的辦法，是把財產儲蓄在所有人的幸福中，那才是最究竟、最可靠的儲蓄。所謂「儲蓄在所有人的幸福中」，就是提供我們有形、無形的財產，包括智慧的財產、體能的財產、時間的財產，爲眾人謀福利，幫助其他人獲得

利益，這不但水火不能破壞，小偷偷不走，強盜也搶不去，連政府抽稅也抽不到，爲什麼？因爲財產都釋放給大眾了。這種情形的我，就是功德的我，你付出多少，你的功德就有多少。功德的我不爲自己的私利而傷害他人，而會盡量充實自己的生命，努力於學習，然後把自己所擁有的奉獻給他人。

或許有人會認爲這個人好笨、這樣做太傻，自己的錢不用，給人家用；自己的福報不享，給人家享受；自己有時時間不好好玩樂，還去做義工奉獻給別人。其實在奉獻的過程之中，自己的收穫反而更大，

成長反而更多，這樣的過程雖然也有一個「我」，但卻是「功德的我」。

功德的我是以還願和許願的心主動付出，所以一點也不覺得苦，反而會覺得非常快樂，也因為懂得感恩、奉獻，更覺得所有的努力都是值得的，為什麼值得？因為做了對人有利的好事，生活有意義，生命價值就這樣呈現出來了。

（摘錄自《找回自己》）

心安理得就是成功

在一般人的觀念裡，所謂成功，就是要有大事業、大名望，而且還要地位高、財產多，有許多群眾簇擁著他。這種人，大家才認為他是成功的人。

其實，想要獲得這樣的成功，說難很難，說容易也很容易，表面上看起來並非每一個人都能做到，但又好像人人都有機會。以我為例子，我能在無線電視頻道上為大家說法，好像很不容易，所以很多人就認為我是成功的；可是，這並不表示其他人做不到。而

且這就算是成功嗎？恐怕值得深思。

到底成功的定義是什麼呢？孔子以「立德、立功、立言」做爲成功的準則。所謂「立言」就是能提出有道理的見解，讓大家有所依循，並獲得正面的效果。其實要想做到立言，也不容易。他必須有思想，還要有所創、有所立，而非僅僅做個傳聲筒而已。

「立德」的「德」是道德、德行的意思。無論是心性、品性，或是待人接物、處事態度，只要能對大眾有利，對社會人群有利的，就是立德。所謂「君子之德風，小人之德草」，君子立德是樹立一種風氣、

典範來影響別人，從影響一群人、一個社會、一個國家，乃至影響世世代代的許多人。

「立功」則是在適當的時機做出正確的事，造福大多數的人，立下了汗馬功勞。

這三者之間，立功是可表現的、有形的，別人很容易就可以看到或知道。它和「德」不一樣，德是一種影響力，雖然無形，但有力量。而立言是用言論來影響人，可以是立功，也可以是立德。能做到這三種，都算是人生的一種成就；且不論影響多寡或功勞大小，都是成功。

所以如果以這三個原則來論成功，則人人都有機會成功；相對地，目前社會上很多所謂的功成名就者，就算不上成功了。很多有大事業的人，他不一定道德很高；名望很高的人，講話也不一定有道理。因此不能只從金錢、地位來判斷一個人的價值，名望高、地位高，權利大的人，對社會不一定有功勞，對歷史不一定有貢獻，真正的成功應該是建立在孔子所說的這三個標準上的。

對大多數人來說，要做到「立德、立功、立言」好像很難、很遙遠。其實，「立德」只要不愧對自己的良

心，遵守道德的行為，那就是「立德」成功；「立功」就是我們要幫助他人，如果所作所為都能夠利益他人，也就是「立功」成功；「立言」就是在觀念上或語言上，能夠安慰鼓勵別人，甚至影響他人改過遷善，那我們就是「立言」成功。以這樣的標準來看，人人都可以「立德、立功、立言」，人人都可以是一個成功的人。甚至，一個人只要真正能做到心安理得，那也是一種成功。

如果一個人活了一輩子，臨命終時覺得自己白活了，或是死不瞑目，即使他活著的時候多麼功成名就，

那都稱不上真正的成功。只要覺得自己這一生沒有白來、沒有白過，那他這一生也就是成功了。不要說一輩子，只要一天沒有空過，就有一天的功德、一天的成功；即使是一小時，也有一小時的功德、一小時的成功。

成功有大成功、小成功，能夠積聚一小時、一小時的成功，一個念頭、一個念頭的成功，小成功也可以慢慢累積成大成功，而我們的福德和智慧也會逐漸地圓滿。當福德和智慧達到究竟的圓滿，那才是我們最大的成功，那不是金錢，也不是地位，而是功德。

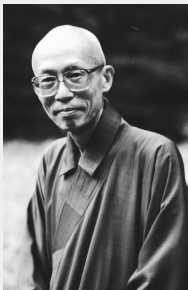
教育園區旨在推動學術研究、修行弘化、關懷照顧等工作，並逐步擴建海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。目前於臺灣各地及歐、亞、美、澳，亦廣設禪修中心。為弘傳漢傳佛教，法師並於二〇〇五年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

法師長年奔波美、臺兩地，密集應邀至世界各地指導禪修，為國際知名禪師。秉承臨濟及曹洞兩系法脈，以自然生動的方法隨機應教，跨越文化藩籬，吸引了無數東西方人士。更經常與科技、藝術、文化等領域之菁英進行對談，乃至與不同宗教進行和平合作，深獲海內外各界尊崇。

除此，法師擅長以現代人的語文普傳佛法，至今已有中、英、日文著作百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、終身文化貢獻獎等；其中多種著作被轉譯流布世界各地。

法師教法以「心靈環保」為核心，立基於漢傳佛教的傳統，不斷朝國際化、多元化的目標邁進，擔負起現代佛教繼往開來的人間使命。

聖嚴法師簡介



人間比丘聖嚴法師（一九三〇～二〇〇九），自喻為「風雪中的行腳僧」，曾獲《天下》雜誌遴選為「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一。

一九四三年法師於江蘇狼山出家，歷經經懺、軍旅生涯，十年後再度出家。不論六年閉關苦修、日本留學、美國弘法，或是開創法鼓山，總是在無路中找出路，在艱辛中顯悲願，在堅毅中見禪慧；他的生命，就是一場實踐佛法的歷程。

為了提高佛教地位及僧眾素質，法師在四十歲時毅然赴日留學。一九七五年取得東京立正大學文學博士學位，歷任臺北文化大學、東吳大學等校教授，以及中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長、譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、法鼓山僧伽大學、法鼓文理學院，培養佛教高等教育、研究人才。

一九八九年肇建法鼓山，歷經十六年，終於在二〇〇五年十月二十一日舉行開山大典。此世界佛教

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧

提昇人的品質

知恩報恩為先

盡心盡力第一

慈悲沒有敵人

忙人時間最多

為了廣種福田

布施的人有福

時時心有法喜

處處觀音菩薩

三寶萬世明燈

建設人間淨土

利人便是利己

不爭你我多少

智慧不起煩惱

勤勞健康最好

那怕任怨任勞

行善的人快樂

念念不離禪悅

聲聲阿彌陀佛



法鼓山

法鼓山智慧隨身書

心靈成長

3-13

面對挫折的勇氣

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：978-986-98261-6-7

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：2021年5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