

盤點生命手冊

姓名：

日期：



盤點自己生命的價值

我也時常在盤點自己，到底我這一生，生命是對人間有益的事多？或是對人間有損害？

小時候，人人都說我孝順。長大了，人生的方向，自己能對準、站好，一直到因緣具足出家，呼籲人人行善。

生命就像拿著方向盤、指南針，這一支針如何轉？差之毫釐，失於千里。哪一個月我投入做什麼？哪一天我做什麼？日日不間斷，月月不間斷，那就是充滿生命的價值，沒有空隙、空過，很紮實，這就是我們的生命的價值。

~ 摘錄自證嚴法師開示 ~



盤點一：人生經濟學

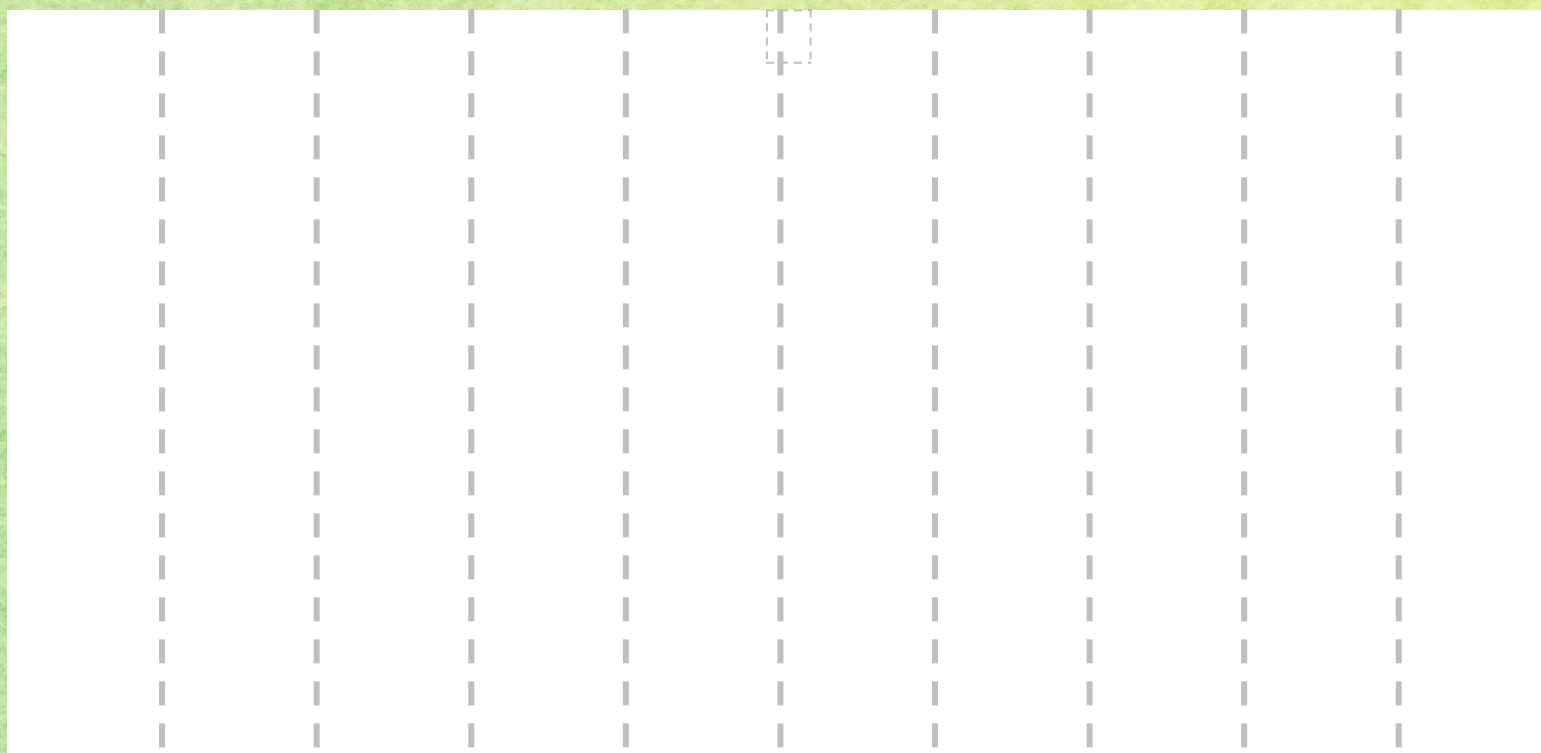
我們有多長的人生？一天，假如睡八小時，一生就睡了三分之一，假如是六十歲，三分之一睡了幾年？二十年。

還要扣除讀書的時間，最少讀十二年，再加上吃飯，一頓飯用四十分鐘來算，一日三餐要二個小時，一個月是六十小時，六十年吃掉多少時間？

有的人退休之後，假如癡呆了，又回歸兒童時代。你們想，人生斬頭削尾，剩下中間，再扣掉睡、吃、玩，到底剩下多少？所以人生的經濟學，我們要學。

~ 摘錄自證嚴法師開示 ~

人生還有多長...



出生 —————> 100歲

盤點二：為自己按讚

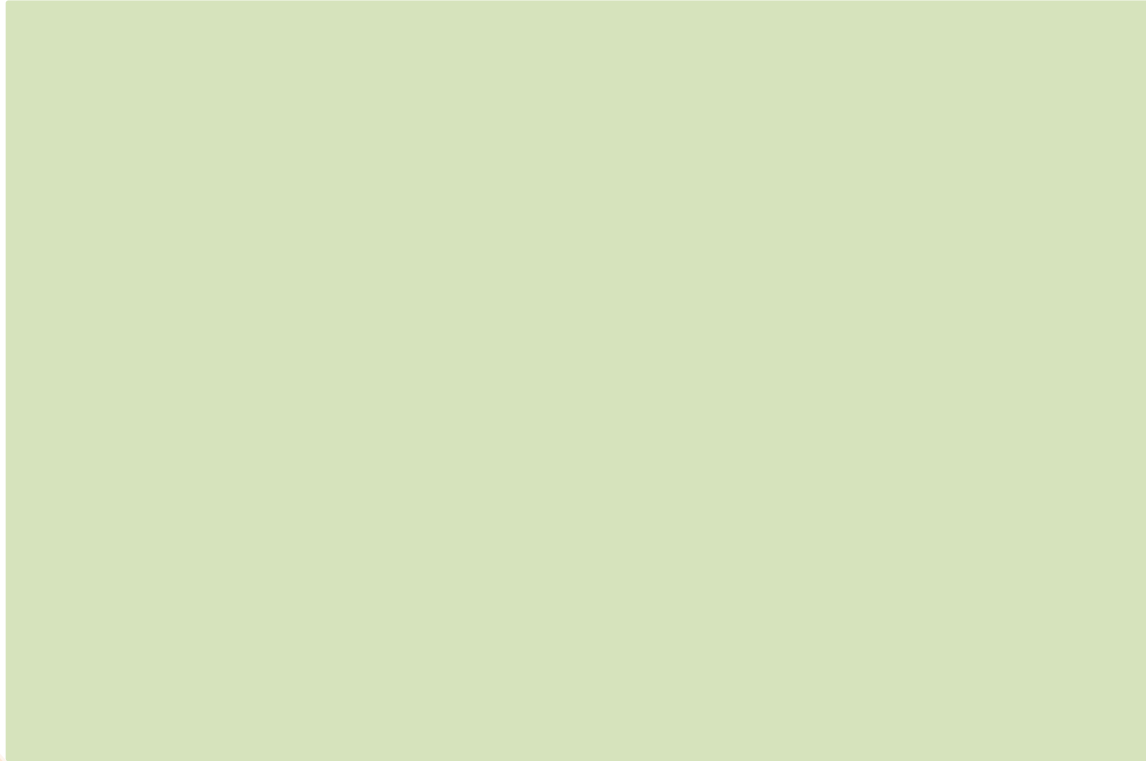
對自己生命盤點，哪怕是一小點，那個時代也有我一分分的力量，或是發大心、立大願，對自己生命價值的記憶會更有光，就如宇宙間，星星會閃亮，想到了自己做什麼，就如一顆星閃亮著，會覺得很歡喜，所以盤點一下我們的生命，真有價值，要自我讚歎。

人人自愛、自我讚歎，我是這樣，他也是這樣，值得我愛，值得我讚歎，彼此互相讚歎，這是「最美好」，菩薩清涼地。

~ 摘錄自證嚴法師開示 ~



利益人群 為自己按讚



生命有價值，就不虧欠天地，就是報父母恩。



盤點三：懺悔過去

「自我盤點」就是自我反省、及時懺悔的意思。

有的人之前是「十全」，現在是「十戒」；或是「五專」，沉迷於財、色、名、食、睡的人，現在變成了「補湯」，彌補過去，利益現在的人間。

盤點過去是要翻轉生命，向著正路，精進去走，只是懺悔過去，沒有向前前進，也是沒有用，所以要把握現在，方向對準、步步精進。

~ 摘錄自證嚴法師開示 ~

生命中的遺憾

寫下你的描述／想法／做法

事件

自省

修正



盤點四：生命永恆與圓滿

過去師父都對大家說：「不要計較做多少」，現在又說：「要盤點自己的生命價值」，好像兩者有出入，其實「計較」與「計算」不同。「計較」執著在我做比較多，你做比較少，「計算」算的是生命在這輩子有價值嗎？

希望大家盤點過去，要勤耕未來，佛法說，未成佛前要結好人緣，難得人身，不要讓自己的生命寂寞掉，要把生命的精彩提出來。

～ 摘錄自證嚴法師開示 ～





生命目標

生命如一畝田，用心耕耘，才能福慧雙收。

The background of the slide features a soft-focus green landscape with various types of foliage. In the upper left corner, there are sharp, detailed green leaves and branches. A large, white rectangular area with a thin black border occupies the center of the slide, serving as a backdrop for the title and the bottom text.

行動計畫

一秒鐘，做出了生命的價值，那價值就是千倍、萬倍。

追尋人生智慧的源頭



法音集：<http://tcmaster.daaai.tv/>



療癒果實影音YT：

https://www.youtube.com/channel/UCLbYeHzjrli4z8enmEb_fPw



療癒果實短文FB：

<https://www.facebook.com/life.daaai.healingfruit>



療癒果實語錄IG：

<https://www.instagram.com/healingfruit/>