

法華心香讀書會

聞思修分享

分享者:三重和氣二

郭秀琴

2020 09 09

要祝福別人
也要祝福自己



祝福自己最好的方法
→ 常起歡喜心





幸福來自平安，
平安來自心平氣和。

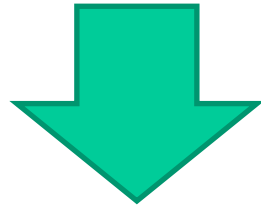


遇事冷靜
自然心平氣和



90/10的定律

它將改變我們的一生



最低限度，它將改變我們對
不同情況的反應

摘自：Stephen Covey

90/10 的定律就是--

- 生命的 10% 是由你遇到的事所組成
- 餘下的 90% 則由你的反應而決定

這意味著什麼？

●我們無法掌握 10% 的際遇。

但我們可以決定餘下的 90%

10%的際遇

汽車壞掉

延誤行程

航班誤點

交通事故

無法預測之事

90%

自己決定

如何做到呢？



• ... 憑你的反應

你不能改變一個紅燈【10%】，但你能夠控制你的反應【90%】
你不能改變發生事實【10%】，但你能夠控制你的反應【90%】

別讓他人操控你的情緒，你能夠控制你的反應。

舉個例子



有一個爸爸與家人吃早餐，
他的女兒不小心把咖啡潑倒在他的襯衫上，
這件事他無可奈何。【10%的無法預測】





但接下來發生的事情卻是由
他的反應而定【90%】。

為何他會有如此糟糕的一天？

- A) 是太太跟咖啡所造成的嗎？
- B) 是女兒所造成的嗎？
- C) 是機車騎士所造成的嗎？
- D) 是你所造成的嗎？

回頭看看關
鍵一秒



看到兩者的分別嗎？

反應A

他開始責罵

因

反應B

他溫柔的對女兒說

公司與家務事
都亂成一團

果

公司與家務事
都成功美滿

由同一個開端所引起的兩個情境，但結局完全兩樣。

皆因我們的不同的反應而起。

或許真的無法掌控 10% 的際遇，但剩下的 90% 則可由我們的反應而定。

****以下有一些實踐 90/10 定律的方法****

如有人說起你的的是非，千萬別當一塊「海綿」，讓那些攻擊性的說話像擋風玻璃上的雨水般的流走。別讓那些負面評價纏繞著你！

對事情適當的回應能夠使你的生活不受破壞。反之，一個錯誤的回應能夠使你失去朋友、過度生氣、甚或讓壓力壓得喘不過氣來。

記著 90/10 的定律，**別在意。**

三不 一沒

三 不：不自卑，不自棄，不自殺
一 沒：沒關係(別在意)

生氣就是自己害自己

生氣就是拿別人的過錯來懲罰自己

生氣是能力不足

生氣是不能忍辱

生氣是無慚愧心

生氣是放大自己

沒有感覺很可惜，沒有使用
不會進步。一直執著在自
己，自大、驕傲、偏差不自
知，這不叫修行，修行在法
華的道場，那就是要納百川
我們的心量要開闊，要能夠
容納一切人事物。

看他人錯是生死
認自己錯是智慧

智慧燒盡煩惱
智慧能出生死

結好緣的三種方法

擴大心胸

把量放大，福就大
多一次原諒人 就多造一次福



縮小自己

看別人不順眼 是自己的
修養不夠

要批評別人時 先想想自
己是否完美無缺



慈濟恰恰舞

你進我退
你大我小
你對我錯



感恩家人 祝福笑長

說話和和氣氣

做事歡歡喜喜

不發脾氣不抱怨

滿面笑容最美麗