

清貧致福

證嚴法師
對你的歲末祝福

生活若簡樸，人生就幸福！

真正的快樂，是因為知足。
真正的福，是因為心安。
在金融海嘯席捲後的台灣
在這個又熱又平又擠的世界
遠離奢華是最佳的選擇
簡單生活是最流行的時尚。

清貧致福

證嚴法師
對你的歲末祝福

清貧 一種 Lifestyle

為一種 Lifestyle、一種社群意義、一種新清貧致富的時尚生活，以清流歸樸為生活中心，時時刻刻保持頭腦清醒，從“心”開始的“儉約樸實”生活態度；找到一種新的互動平衡——自然環境、團體倫理、生活品位等——多面向的觀照。

致福 安頓身心靈

一般生活在物質不虞匱乏處的人，難以感受與想象驚世災難下的人們如何度日，乃至與個己生活的關聯性。上人常常提醒大家，必須心存戒慎虔誠，居安思危；在日常生活中，力行簡約與珍惜資源。

清貧致福

證嚴法師
對你的歲末祝福

少使用空調，多適應自然

人要順應大自然，才是真正的生活，大自然有春夏秋冬，若夏天不熱、冬天不冷，是違反自然現象。

無論自然的境界如何，隨著自然的境界生活，在戶外樹蔭下做環保，可以享受大自然的芬多精；稍微活動筋骨自然排汗，也可促進新陳代謝，對身體、心理都有益，同時養成生活中忍的功夫。

多用手洗衣，少用洗衣機

很多人可能已不習慣用手洗衣服，然而地球危機當前，我們對於基本的水電能源要能省則省，盡量少用洗衣機、烘衣機，因為雙手就是最好的洗衣機，太陽就是最佳烘衣機，衣服晾曬一下就乾了。

我覺得最美的手，是摸起來很粗糙的——這樣的一雙手是飽經風霜，不斷地做事，才磨得皮變厚、變硬，是真正發揮功能，也是最有價值、最亮麗的人生。

多煮飯，少外食

有許多人家裡不煮食，三餐都上館子或買便當；可知外食一餐需消耗多少資源，製造多少垃圾？

其實在家用餐，也是維繫家庭親情。

我們應該調整生活，不一定要奢華，上市場買菜不需多少花費，一家人就能溫飽；各種口味也可以自己烹煮調製，做出可口的菜餚，既有成就感又能照顧全家人的健康。

不追求名牌、流行

我認為人只要經常微笑，從內心真誠地表達真、善、美，不需要花錢妝扮就很美了；真正的美，是從智慧而來；當然需要有自信、智慧。

只要認真付出，一定能受到別人的肯定，這分肯定比價錢昂貴的名牌，來得難能可貴。

少沉迷電腦，多與人相處

其實應該讓孩子們多多走向戶外見證人生，才

知道自己是否身在福中不知福。

人與人多多相處，自然就會有濃厚的感情。

洗碗筷，少製造垃圾

大量使用免洗餐具，除了製造垃圾之外，也不衛生。

病從口入，我們提倡隨身三寶——環保碗、筷、杯，餐具每天清洗才乾淨，出門時，至少帶著筷子和杯子，就不必擔心在外飲食，使用到不衛生的餐具；而且免洗筷或紙杯很浪費資源，杯子、筷子體積不大，隨身攜帶，總是保護自己的身體健康，還能珍惜地球資源，就從自己做起。

少汰舊換新，多選耐用物品

倘若能用的東西好好地愛惜、利用，不輕易丟棄，這種惜福愛物的價值觀，應該大力推動。

有些人喜於汰舊換新，東西丟了再買；可知再買的新品也需要製作和原料的供應，製作的原料從何而來？就是從破壞山林的資源而來。破壞山林，水土便無法保持；水土無法保持，一遇到大風大雨，我們居住的土地就遭到破壞，最終受害的還是自己。

若真的需要購物，也要慎選材質，像塑膠類、保麗龍類等，很難腐爛；多選擇自然材質的物品，循環使用，才符合自然。

省水、省紙

如何引導眾生走入正道，要從淨化人心開始，教人如何克己復禮，縮小自己欲念；人心若沒有約束，放縱欲念，使用物資就會很浪費。

垃圾愈多，表示人沒有惜福心；不懂惜福的人，表示缺乏愛心。懂得疼惜東西，才懂得疼惜人；這分疼惜，就是要培養那分愛與感恩。



清貧致福

證嚴法師
對你的歲末祝福

清貧致福 生活的智慧

對物品的簡單原則

- 1, 不拿——不需要的物品，即使免費也不拿。
- 2, 不買——謹慎購物，不浪費物資。
- 3, 不過量——不要過量購買，貯藏過久，容易忘記使用或過期。
- 4, 共用——不常用的物品，大家互通共用。
- 5, 沒有也行——不要有非要不可的念頭。

清貧致福

證嚴法師
對你的歲末祝福



「清」是清淨、自在；
「貧」是生活清淡、節儉，不需求物資豐富。能將欲念縮小、保持清淨，在不匱乏的環境下，不畏辛苦地投入利他與社會的事，就是清貧的生活。

證嚴法師 著
天下文化 出版
2008年10月31日出版

更多詳細內容：

<http://www.bookzone.com.tw/event/gb275/>