

北區慈善幹部領導力的修練—四攝法(一頁講義) 講師:惟智 20190604
四種影響他人的做法(四攝法)

布施	財施，給人物質、財貨，對方若需要財就財施
	法施，給人方法、觀念，對方若需要法就法施
	無畏施，給人安心，不害怕，對方若需要無畏就無畏施
愛語	慰喻語，說好話，多說溫暖人、支持人、感謝人、安慰人的話
	慶悅語，依據對方的喜好與特性，及當下時空的表現給予讚美
	勝益語，說話要說到讓他感受到你的真誠與善法，使人進步受益
利行	利眾生，只要對眾生有利的，我就去做，做就對了
	利成事，只要能讓事情順利進展的，我就去做
	利績效，注意自己的身口意，保持都對大家有利的言行與意念
同事	人同，心行平等，打從心底相信眾生平等，大家都是一家人
	法同，表現出平等態度、做法，有同理心，調和見解，同霑法益
	道同，一起做好事，有福同享，共創雙贏，共行菩薩道

四攝法檢核表(做得好 2 分，做得普通 1 分，做得不好 0 分，填在題號前)

布施

1. 我有定時定額奉獻自己的時間與金錢的習慣
2. 我有將東西或物資送人，與人分享的習慣
3. 我會自掏腰包請客，會買些小禮物與人結好緣
4. 我會將好的、有用的話語或文章傳播出去
5. 當同仁/法親不知道如何做時，我會主動教導他正確的方法
6. 當別人急於完成一件事，詢問並尋求支援時我會指引他
7. 當別人陷入困境，不知所措，胡思亂想時我會開導他
8. 當我看到路上有障礙或危害時，我會將障礙物排除
9. 當我發現廁所髒了或地上有紙屑，我會加以清除
10. 當有人無助、害怕、不安、生病時，我會主動關心他

愛語

1. 我經常對伙伴表達出感恩，說感謝的話
2. 我經常對朋友說加油打氣的話，讓他們更有動力
3. 我經常給人微笑，用慈愛的眼神給人歡喜
4. 我會以真誠的態度與人打招呼，關懷他人近況
5. 我會多說給人希望、給人信心、給人力量的話
6. 我會對長輩定期問安，給他們關心與尊重
7. 我會勸人為善，勸人持戒，勸人多聽聞正法
8. 當周遭的人有表現時，我會即時給予具體的讚美
9. 當有人傷心難過時，我會說安慰人的話，膚慰他
10. 當別人喜慶節日時，我會多說祝福的話，愛護他

利行

1. 只要對眾生有利的，我就去做，做就對了
2. 只要能讓事情順利進展的，我會補位、調整與促成
3. 縱使損己利人，只要能感化眾生走正道，做就對了
4. 我會注意身口意，保持對大家有利的言行與意念
5. 我會以給人方便就是給自己方便的信念行事
6. 我可以做到該承擔時承擔，放下時放下，讓事情順利
7. 我對於他人的要求，能合實情，使他得利益與成長
8. 我對於利益眾生的事，難行能行，努力用智慧去實踐
9. 我能夠化解本位主義，以大公無私態度做事
10. 我時時與人結好人緣，相互幫助，讓社會更祥和

同事

1. 我會在稱呼言語上注意自己的用詞，避免自大與傲慢
2. 我會以同理心待人，站在對方來設想
3. 我會以身作則，與他做同樣的事，感動他
4. 我會用一切平等的態度對待萬物，走入人群
5. 我可以有福同享，共創雙贏，大家都是一家人
6. 我可以做到己所不欲，勿施於人
7. 我可以跟人成為好友，契機契緣下影響他做好事
8. 我可以做到與人互相尊重，建立相互信賴的關係
9. 我可以做到彼此體諒，感恩包容，相互支援
10. 我可以做到無私無我，沒有強弱利害，一切無礙

自我改善計劃：

布施 vs 臉要笑（笑臉迎人，布施無憂）

愛語 vs 嘴要甜（口說好話，廣結善緣）

利行 vs 手腳快（把握時間，服務利他）

同事 vs 腰要軟（放下身段，同事度化）

練習一：寫下_____的二十個優點

回家作業：寫下一個人的二十個優點（對象：你關心的，你身邊的人）

結語

慈緣安心法布施，悲願治病傳愛語，喜見承擔勤利行，捨命無諍真同事
四弘誓願四無量，滴水融入功德海，四攝入心結好緣，菩薩精進在現在