

圣严法师 108 自在语

圣严法师 著

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

圣严法师 108 自在语 / 圣严法师 著 . — 北京 : 商务印书馆
国际有限公司 , 2013.5

ISBN 978-7-80103-962-0

I . ①圣… II . ①圣… III . ①圣严法师 (1930 ~ 2009)
— 语录 IV . ① B949.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 044757 号

圣严法师 108 自在语

- 作 者 圣严法师
责任编辑 蔡红英 彭月兰
出版发行 商务印书馆国际有限公司
地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 (100010)
电 话 010 — 65592876 (总编室) 010 — 65227580 (编辑部)
010 — 65598498 (市场营销部)
网 址 www.epi1993.com
印 刷 北京鲁汇荣彩印刷有限公司
开 本 889mm × 1270mm 1/64
字 数 12 千字
印 张 1.5
版 次 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80103-962-0
定 价 1.00 元
-

版权所有 · 违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

面對宅
接受宅
處理宅
放下宅

至嚴



慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴



目 录

第一集

提升人品	01
享受工作	06
平安人生	11
幸福人间	17

第二集

自在人生	22
简单生活	27
如意吉祥	34
心灵成长	39

第三集

慈悲行愿	44
------------	----

人间智慧	48
感恩培福	54
积德修福	59

第四集

心灵环保	63
尽责尽分	70
慈悲智慧	76
快乐幸福	82



授 人 品



1. 需要的不多，想要的太多。
2. 知恩报恩为先，利人便是利己。
3. 尽心尽力第一，不争你我多少。
4. 慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。
5. 忙人时间最多，勤劳健康最好。
6. 布施的人有福，行善的人快乐。
7. 心量要大，自我要小。

8. 要能放下，才能提起。提放自如，
是自在人。
9. 识人识己识进退，时时身心平安；
知福惜福多培福，处处广结善缘。
10. 提得起放得下，年年吉祥如意；用
智慧种福田，日日都是好日。
11. 身心常放松，逢人面带笑；放松能
使我们身心健康，带笑容易增进彼此
友谊。
12. 话到口边想一想，讲话之前慢半
拍。不是不说，而是要惜言慎语。
13. 在生活中，不妨养成“能有，很

好；没有，也没关系”的想法，便能转苦为乐，便会比较自在了。

14. 四安：安心、安身、安家、安业。
15. 四要：需要、想要、能要、该要。
16. 四感：感恩、感谢、感化、感动。
17. 四它：面对它、接受它、处理它、放下它。
18. 四福：知福、惜福、培福、种福。
19. 能要、该要的才要；不能要、不该要的绝对不要。
20. 感恩能使我们成长，报恩能助我们成就。

21. 感谢给我们机会，顺境、逆境皆是恩人。
22. 遇到好事，要随喜、赞叹、鼓励，并且虚心学习。
23. 少批评、多赞美，是避免造口业的好方法。
24. 平常心就是最自在、最愉快的心。
25. 踏实地走一步路，胜过说一百句空洞的漂亮语。
26. 知道自己的缺点愈多，成长的速度愈快，对自己的信心也就愈坚定。
27. 多听多看少说话，快手快脚慢用钱。



享受工作

30. 忙而不乱，累而不疲。
31. 忙得快乐，累得欢喜。
32. “忙”没关系，不“烦”就好。
33. 工作要赶不要急，身心要松不要紧。
34. 应该忙中有序的赶工作，不要紧张兮兮的抢时间。
35. 不要以富贵贫贱论成败得失，只

要能尽心尽力来自利利人。

36. 任劳者必堪任怨，任事者必遭批评。

怨言之下有慈忍，批评之中藏金玉。

37. 随遇而安，随缘奉献。

38. 成功的三部曲是：随顺因缘、把握因缘、创造因缘。

39. 见有机缘宜把握，没有机缘要营造，机缘未熟不强求。

40. 人生的起起落落，都是成长的经验。

41. 用智慧处理事，以慈悲关怀人。

42. 以智慧时时修正偏差，以慈悲处处给人方便。

43. 慈悲心愈重，智慧愈高，烦恼也就愈少。

44. 面对许多的情况，只管用智慧处理事，以慈悲对待人，而不担心自己的利害得失，就不会有烦恼了。

45. 心随境转是凡夫；境随心转是圣贤。

46. 大鸭游出大路，小鸭游出小路，不游就没有路。

47. 山不转路转，路不转人转，人不转心转。

48. “精进”不等于拚命，而是努力不懈。

49. 船过水无痕，鸟飞不留影，成败

得失都不会引起心情的波动，那就是自在解脱的大智慧。

50. 给人方便等于给自己方便。

51. 甘愿吃明亏，是仁者；受辱吃暗亏，是愚蠢。

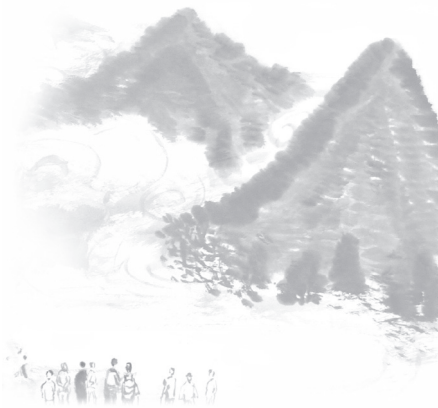
52. 压力通常来自对身外事物过于在意，同时也过于在意他人的评断。

53. 用感恩的心、用报恩的心，来做服务的工作，便不会感到倦怠与疲累。

54. 随时随地心存感激，以财力、体力、智慧、心力、来做一切的奉献。

第一集

平安人生



55. 生命的意义是为了服务，生活的价值是为了奉献。
56. 人生的目标，是来受报、还愿、发愿的。
57. 人的价值，不在寿命的长短，而在贡献的大小。
58. 过去已成虚幻，未来尚是梦想，

把握现在最重要。

59. 不用牵挂过去，不必担心未来，踏实于现在，就与过去和未来同在。

60. 智能，不是知识、不是经验、不是思辩，而是超越自我中心的态度。

61. 积极人生，谦虚满分；自我愈大，不安愈多。

62. 上等人安心于道，中等人安心于事，下等人安心于名利物欲。

63. 你是有哪些身分的人，就应该做那些身分的事。

64. 在安定和谐中，把握精彩的今天，

走出新鲜的明天。

65. 担心，是多余的折磨；用心，是安全的动力。

66. 财富如流水，布施如挖井。井愈深，水愈多；布施的愈多，财富则愈大。

67. 面对生活，要有“最好的准备，最坏的打算”。

68. 只要还有一口呼吸在，就有无限的希望，就是最大的财富。

69. 救苦救难的是菩萨，受苦受难的是大菩萨。

70. 超越生老病苦三原则：活得快乐、病得健康、老得有希望。
71. 超越死亡三原则：不要寻死、不要怕死、不要等死。
72. 死亡不是喜事，也不是丧事，而是一件庄严的佛事。
73. 每一个孩子，都是帮助父母成长的小菩萨。
74. 对青少年，要关心不要担心，要诱导不要控制，用商量不用权威。
75. 爱你的孩子，与其担心，不如祝福吧！

76. 夫妻是伦理的关系，不是“论理”的关系。

77. 能不乱丢垃圾，随时清捡垃圾，都是做的功德。

78. 眼光，是你的智慧；运气，是你的福德。

79. 喜爱的就想占有，讨厌的就会排斥，患得患失，烦恼就来了。

80. 经常少欲知足的人，才是无虞匮乏的富人。

81. 心不平安是真正的苦，身体的病痛不一定是苦。

82. 明知心不平安是苦事，就赶快以持念

“南无观世音菩萨”来安心吧！

83. 现在拥有的，就是最好的。拥有

再多也无法满足，就等于是穷人。

84. 不要用压抑来控制情绪，最好用观

想、用佛号、用祈祷，来化解情绪。

第一集

幸福人间



85. 好话大家说，好事大家做，好运大家转。
86. 大家说好话，大家做好事，大家转好运。
87. 每人每天多说一句好话，多做一件好事，所有小小的好，就会成为一个大大的好。

88. 急须要做，正要人做的事，我来吧！
89. 我和人和，心和口和，欢欢喜喜
有幸福。
90. 内和外和，因和缘和，平平安安
真自在。
91. 自求心安就有平安，关怀他人就
有幸福。
92. 人品等于财富，奉献等于积蓄。
93. 奉献即是修行，安心即是成就。
94. 拥有的多，不一定让人满足；拥
有的少，不一定让人贫乏。
95. 现在所得的，是过去所造的；未

来所得的，是现在所做的。

96. 好人不寂寞，善人最快乐，时时处处助人利己，时时处处你最幸福。

97. 若希望人际关系相处得好，就要把心量放大，多接纳人，多包容人。

98. 只要自己的心态改变，环境也会跟着改变，世界上没有绝对的好与坏。

99. 人与人之间的相处之道，需要沟通，沟通不成则妥协，妥协不成时，你就原谅和容忍他吧。

100. 大的要包容小的，小的要谅解大的。

101. 以全心全力关怀家庭，用整体生

命投入事业。

102. 戒贪最好的方法，就是多布施、
多奉献、多与人分享。

103. 包容别人时，双方的问题就解决了。

104. 学佛的人，有两大任务：庄严国
土，成熟众生。

105. 要做无底的垃圾桶，要学无尘的
反射镜。

106. 烦恼消归自心就有智慧，利益分
享他人便是慈悲。

107. 用惭愧心看自己，用感恩心看
世界。

第二集

自在人生



1. 谦下尊上，是菩萨行者的重要功课。
2. 用奉献代替争取，以惜福代替享福。
3. 自爱爱人，爱一切众生；自救救人，救一切众生。
4. 利他，是不求果报及回馈的清净心。
5. 占有、奉献都是爱，但有自利和利人的差别；占有是自我贪取的私爱，

奉献是无私喜舍的大爱。

6. 道理是拿来要求自己，不是用来苛求他人。

7. 要有当别人垫脚石的心量，要有成就他人的胸襟。

8. 让人产生误解，就是自己的不是。

9. 做事时多为别人想一想，犯错时多对自己看一看。

10. 以礼让对方来成就自我，以尊重对方来化解敌意，以称赞对方来增进和谐。

11. 放不下自己是没有智慧，放不下他人是没有慈悲。

12. 与人相遇，一声“我为你祝福！”
就能赢得友谊，获得平安。
13. 对人付出友谊，伸出援手，就是
在散发和乐平安的光芒。
14. 少点口舌少是非，多点真诚多平安。
15. 肯定自己的优点是自信，了解自己的
缺点是成长，善解他人的立场是尊重。
16. 要把众生的幸福提起，要把自我
的成就放下。
17. 与下属共事，当以关怀代替责备，以
勉励代替辅导，以商量代替命令。
18. 刚强者伤人不利己，柔忍者和众

必自安。

19. 安人者必然是和众者，服人者必然是柔忍者，因为和能合众，柔能克刚。

20. 生命的意义在不断的学习与奉献之中，成就了他人，也成长了自己。

21. 有智慧作分寸的人，一定不会跟人家喋喋不休。

22. 和和气气与人相处，平平安安日子好过。

23. 聪明的人，不一定有智慧，愚鲁的人，不一定没有智慧；智能不等于知识，而是对人处事的态度。

24. 为他人减少烦恼是慈悲，为自己
减少烦恼是智慧。

25. 不要拿自己的鞋子叫别人穿，也不
要把别人的问题变成自己的问题。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

简单生活



26. 勤于照顾众人的苦难是大福报，
乐于处理大家的问题是大智慧。
27. 认清世间一切现象都是无常的事实，
就能完成内心世界的真正平安。
28. 逢人结恩不结怨，必能和谐相处、
生活愉快。
29. 一个笑容，一句好话，都是广结

善缘的大布施。

30. 只要少闹一些无意义的情绪，便能少制造一些不必要的烦恼。
31. 奉献是为了报恩，忏悔是为了律己。
32. 凡是尽心尽力以利益他人来成长自己的人，便是一位成功者。
33. 做人处事要“内方”而“外圆”，“内方”就是原则，“外圆”就是通达。
34. 当我们无力帮助他人，至少可以停止伤害别人。
35. 多积一点口德，少造一点口过，就是培福求福的大功德。

36. 人生要在和谐中求发展，又在努力中见其希望。
37. 少点成败得失心，多点及时努力的精进心，成功机率自然会增加。
38. 家庭的温暖在于互敬互爱，家庭的可贵在于互助互谅。
39. 做老板，得失心要少一些，把诚心、信誉放在心上，便会有胜算。
40. 听到流言，先要静下心来反省自己，有则改之，无则勉之。如果心浮气躁，流言的杀伤力会更大。
41. 内心的苦难，增长我们的智慧；生

活的苦难，增进我们的福报。

42. 对于“生命”，要充满无限的希望；对于“死亡”，要随时做好往生的准备。

43. 清楚知道自己的“需要”，化解个人欲望的“想要”。

44. 凡事要正面解读，逆向思考。

45. 失败了再努力，成功了要更努力，便是安业乐业的准则。

46. 环保最重要的观念就是“简朴”，简朴一点过生活，就是生活环保。

47. 成熟的人不在乎过去，聪明的人不

怀疑现在，豁达的人不担心未来。

48. 顺逆两种境遇都是增上因缘，要以平常心与感恩心相待。

49. 过去、未来、名位、职称，都要看成与自己无关，但求过得积极、活得快乐，便是幸福自在的人生。

50. 学历不代表身分，能力不代表人格，名位不代表品德，工作没有贵贱，观念及行为却能决定一切。

51. 化解不愉快的方法，是要诚恳、主动、明快，不要犹豫、被动、等待。

52. 做世间事，没有一样没有困难，

只要抱着信心和耐心去做，至少可以做出一些成绩。

53. 活在当下，不懊恼过去，不担心未来。

54. 减轻压力的好办法，就是少存一些得失心，多用一点欣赏心。

55. 对于过去，无怨无悔；对于未来，积极准备；对于现在，步步踏实。

56. 不要光是口说感恩，必须化为报恩的行动。

57. 凡事先不要着急，找对人，用对方方法，在适当的时机，即可安然过关。

如意
吉祥



59. 把病交给医生，把命交给菩萨，如此一来，自己就是没有事的健康人。
60. 人往往因为没有认清自己，而给自己带来不必要的困扰。
61. 人生第一要务是学做人，那就是尽心、尽力、尽责、尽份。
62. 处理私人的事可以用“情”，处理

公共事务，就必须用“理”。

63. 与其争取不可能得到的东西，不如善自珍惜运用所拥有的。

64. 不要管过去、未来，以及所有一切的好坏，最好只管你自己的现在。

65. 若能真正放下一切，就能包容一切，拥有一切。

66. 提得起是方法、是着力的开始，放得下是为了再提起；进步便在提起与放下之间，级级上升。

67. 不要跟他人比高比低，只要自己尽心尽力。

68. 我们的环境从来没有好过，也没有那么坏过，就看自己怎么看待。
69. 灾难之后，是往正面思考的契机，人可以由灾难中得到很多教训。
70. 只要无所贪求，无所执着，即能保有尊严，他人是奈何不得的。
71. 若能珍惜当下每一个因缘，每一个当下，都是独一无二的。
72. 任何事如果把自己放进去，就有问题、有麻烦。除掉主观的自我得失，就得解脱了。
73. 快乐，并不是来自名利的大小多

少，而是来自内心的知足少欲。

74. 说话算话，用真心讲实话，用好心讲好话，就是立言。

75. 虽然身为平常人，责任心要担起来，执着心应放下些。

76. 忙时不要觉得无奈，闲时不要觉得无聊，才不致随波逐流，茫茫然不知所以。

77. 一帆风顺时，不要得意忘形；一波三折时，不必灰心丧志。

78. 如果心量狭小又贪得无厌，纵然生活富裕，仍然不会快乐幸福。

79. 人生要在平淡中求进步，又在艰苦中见其光辉。

80. 人生要在安定中求富足，又在锻炼中见其庄严。

81. 拥有稳定的情绪，才是立于不败之地的基础。

第二集

心靈成長



82. 心不隨境，是禪定的工夫；心不離境，是智慧的作用。
83. 以退為進、以默為辯、以奉獻他人為成就自己的最佳方法。
84. 佛在心中，佛在口中，佛在我們的日常生活中。
85. 慈悲是具有理智的感情，智能是

富有弹性的理智。

86. 南北东西都很好，行住坐卧无非道；心中常抱真惭愧，忏悔报恩品最高。

87. 修行人要开诚布公、真诚相待，不存邪念恶念，就是所谓的“直心是道场”。

88. 当烦恼现前，不要对抗，要用惭愧心、忏悔心、感恩心来消融。

89. 踏实的体验生命，就是禅修。

90. 拥有身心的健康，才是生命中最大的财富。

91. 呼吸即是财富，活着就有希望。
92. 心里如果“打结”了，最好能向内观看自己的起心动念处。
93. 被烦恼撞着了，此时最好享受自己呼吸的感觉。
94. 心中有阻碍时，眼中的世界皆不平；心中无困扰时，眼前的世界都美好。
95. 心不开朗就是苦，心境豁达就能转苦为乐。
96. 生灭现象是世间常态，若能洞察生灭现象，便是智者。
97. 把心念转过来，命运也就好转过来。

98. 智慧并不只是通晓经典，而是要有转化烦恼的巧妙方便。
99. 烦恼即菩提，并不是说没有烦恼，而是虽然有烦恼，但是你不以它为烦恼。
100. 只要心平气和，生活便能快乐。
101. 面对生气，要学会“反观自照”，照一照自己的心念，问一问为什么要生气？
102. 操心就有事，放心便无事。
103. 从自我肯定、自我提升，到自我消融，是从“自我”到“无我”的三个修行阶段。

104. 要重视善因的培育，不要只期待美果的享受。

105. 当你体认到自己的智慧不足时，智慧已经在无形中增长了。

106. 心要如墙壁，虽然不动，确有作用。

107. 要做无尘的反射镜，明鉴一切物，不沾一切物。

108. 当大家都在盲目地争夺之时，你最好选择另外一条路走。



慈
悲
行
願

1. 为为善恶在一念间，修修福慧于方寸中。
2. 星星之火足以燎原，小小善愿能救世界。
3. 天地有作育大德，我岂无慈悲宏愿。
4. 救度众生是提起，不住着相是放下。
5. 漫天红尘心勿染，遍地荆棘杖竹行。

6. 慈悲必春风化雨，智慧当日光普照。
7. 悲善拔苦慈予乐，智火灭罪慧断惑。
8. 有大智慧有大愿，无量福德无量寿。
9. 若见心中如来藏，三界火宅化红莲。
10. 应无所住而生其心，是入慈悲门。
11. 道心之中有施无畏。
12. 放下万缘时，众生一肩挑。
13. 安宁身心灵，安定家与业。
14. 南山老松早已衰老，北斗寿星尚甚年轻。
15. 神龙潜藏深潭大泽，猛虎高卧危崖险窟。

16. 佛法无他，只有壹味，自利利人的解脱味也。
17. 常念观音菩萨，心安就有平安。
18. 朝山礼拜来修行，祈福消灾愿易成；口唱耳听心恭敬，三步一拜向前行；身心舒畅好感应，业消障除福慧增。
19. 一钵乞食千家饭，孤僧杖竹万里游；随缘应化莫拥有，缘毕放身撒两手。
20. 放下不等放弃，是为脱困，是为提起；要能放下才能提起，提放自如是在人。

第三集

人間智慧



21. 遇事正面解读逆向思考，成事确立方向锲而不舍。
22. 路遇悬崖峭壁走过去，巧过人间仙境莫逗留。
23. 权势财富属社会共享，祸福苦乐乃各人因缘。
24. 诱以名利权位不动心，陷于千军

万马无所惧。

25. 天不错地不错是心错，他有理你
有理我没理。

26. 莫怨孝子贤孙何其少，但问养育
儿女怎么教。

27. 学问的领域重在研究，经验的范
畴则为实践。

28. 漫漫长夜无梦春宵短，茫茫苦海
有船彼岸近。

29. 倚般若杵碎万千障碍，运福德斧
建人间净土。

30. 驾行般若船苦海普渡，常登涅槃

山心性不动。

31. 河山犹在，景物迁移；日月长运，
人事全非。

32. 天上人间乐与苦，自心造作自身受。

33. 青山绿水广长舌，鸟语花香说妙法。

34. 教育为千秋大业，贤能乃百代楷模。

35. 水深千丈终见底，山高万里海中升。

36. 云门日日是好日，行脚步步履芳草。

37. 世间本无垢与净，祇缘自起分别心。

38. 夕阳西下明天见，旭日东升近黄昏。

39. 戏外看戏忘了戏，梦中作梦不知梦。

40. 雨露霜雪本无主，风云雷电应时现。

41. 危机化为转机时，绝路走出活路人。
42. 天堂地狱由心造，成佛作祖心外无。
43. 惊觉执迷已近悟，知迷不悟错中错。
44. 人生若梦谁都会说，终生作梦怎么不醒。
45. 百千计划忙碌一生，万缘放下前程似锦。
46. 临渴掘井缓不济急，实时学佛实时解惑。
47. 勿因有事而忧，宁为无事而喜。
48. 禅法即是心法，万法由心生灭。
49. 大梦谁先觉，离梦想颠倒。

50. 人上有人，山高水长。
51. 走路健康炼身，更可修行炼心，快走驱遣妄情，慢走发慧习定。
52. 月缺月圆日，若晦若明时；风雨无月夜，月亮本常明。
53. 世俗境：身如玉树临风，心如平湖秋月。
54. 修行境：身是菩提树，心如明镜台。
55. 悟后境：菩提本无树，明镜亦非台。
56. 有相无相有无相，真空假空真假空。
57. 交友应交直谅多闻，信佛当避怪力乱神，学法幸勿到处摸门，敬僧切忌盲从个人。

感恩培福



58. 多福少福当培福，知恩念恩必报恩。
59. 慈悲心化解怨敌，智慧心驱除烦恼。
60. 恭敬心护持三宝，清净心弘法利生。
61. 感恩心体验生活，精进心善用生命。
62. 惭愧心增长福德，忏悔心消灭罪障。
63. 怀恩报恩恩相续，饮水思源源不绝。
64. 坚韧心易度难关，长远心可成大事。

65. 你心我心同佛心，知福惜福多培福。
66. 涓滴之恩涌泉以馈，一饭之施粉身相报。
67. 取水饮水以水饮人，受恩谢恩用恩谢人。
68. 解开爱恨情仇心结，学习慈悲喜舍心量。
69. 父母之恩重于天地，三宝之德多过恒沙。
70. 知恩报恩是饮水思源，恩情纠结会相互伤害。
71. 感恩是终生受用的福报，怀恨乃永

世纠缠的魔障。

72. 若不善用财富利益世人，便像锦衣夜行暗自骄矜。

73. 布施是经营财富的价值，种福乃过手财富的原因。

74. 家业百年不坠因为积福，富贵不过三代由于自私。

75. 随时服务他人，终生幸福；有力不结善缘，后悔莫及。

76. 看天播种时，耘草施肥日，丰收感恩月，祈求年年好年。

77. 人生所求四大美事为：求福当先

种福，培福，惜福；求禄当先广结善缘；求寿当常保健；求喜先应笑面迎人。

78. 以惭愧心反观自己，时时觉得于己于人总是努力不足奉献不够。
79. 以惭愧心观照本身为人，做人若不自我省察检点邪正，随时有失足之危。
80. 用感恩心看待世界事物，做人若不感恩图报以奉献世界，活水便会枯竭。
81. 百年相守，相互尊敬感恩，相互学习所长，相互原谅缺失，相互关爱扶持。

第三集



積
德 備
福

82. 真诚必有应，精勤万事成。
83. 宁以勤勉补笨拙，勿仗聪明而懈怠。
84. 严以律己不亏损，宽以待人受益多。
85. 守贫望富当勤俭，处乱守安不动心。
86. 菜根清香布衣暖，勤劳健康节俭富。
87. 及时行乐乃浪漫，随处修善积功德。
88. 能中更有能中手，各自努力莫美人。

89. 听诤言未必顺耳，尝苦味的是良药。
90. 枯旱祈降及时雨，隆冬愿作送暖人。
91. 凤凰好栖富贵宅，白鹤喜落福寿家。
92. 心中不存得失想，常作世间无事人。
93. 才德兼备是贤良，有能无德害群马。
94. 知过即改不为耻，放下屠刀立成佛。
95. 警惕富贵不出三代，小心权势令人堕落。
96. 自古将相多出寒门，舍己为公天下太平。
97. 少些人我是非的执着，多点成人之美的言行。

98. 若望常保富贵，培福要紧，富贵多从积福来。
99. 受持观世音菩萨名号，得无量无边福德之利。
100. 争夺他人饭碗莫如自家耕田，自家无田可耕帮人耕田也好。
101. 常吃谦虚恭敬恕忍宽厚的饭，多喝诚实礼让勤劳节俭之汤。
102. 一夜致富是暴富，一夕成名乃虚名，暴富暴发富难守，虚名不实名累人。
103. 知音难遇正常事，勿因孤独不理

人；少烦少恼福德长，多思多虑障碍增。

104. 多心防人易遭鬼，知己知彼逢贵人，富贵贫贱皆布施，自利利人利众生。

105. 人生在世，当备四得：生得其所，老得其福，病得健康，死得其时，万千幸福在其中矣。

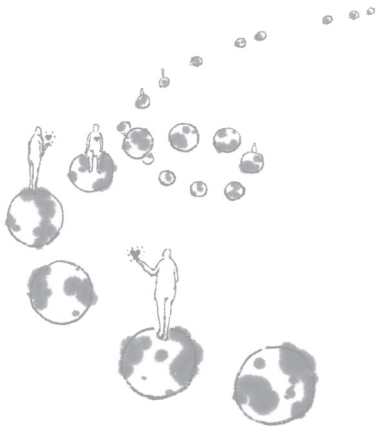
106. 富贵未必只三代，贤哲未必生于寒门；富贵当积德，寒门须勤勉。

107. 行善没有条件。

108. 珍惜生命，为自己加油。

第四集

心 靈 環 保



1. 用平常心面对不平常之事。
2. 得理让三分，理直气要柔。
3. 察觉自己情绪起伏、不稳定时，要马上回到呼吸。体验呼吸、感觉呼吸，就能渐渐安稳下来。
4. 心不安，主要是受到环境或者身体因素的影响。如果能够照顾自己的心，

了解自己的身心状况，便能自在平安。

5. 环境是我们的镜子，发现自己的言行举止让他人不舒服、惊讶，或者不以为然，要马上反省、忏悔、改进。
6. 心是我们的老师，我们的心随时随地与当下所做的事、所处的环境合而为一，就是在净土之中。
7. 不管高兴或痛苦，只要是因为他人的评断，而使我们的心的受牵动、被影响，就是没有好好保护我们的心，没有做好心灵环保。
8. 生气，可能是身体上、观念上或其他

因素引起的烦恼，不一定代表修养不好。如果能够向内心观照，用智慧来化解烦恼，也就不会自害害人了。

9. 任何状况下，都要照顾好自己
的心，保持内心的平稳与安定，就是
心灵的健康，就是心灵环保。
10. 遇到不舒服、不愉快的事要调心，调
心是调我们自己的心，不是调别人的心。
11. 不论对方是喜欢的人或讨厌的人，
不管遇到任何开心或麻烦的事，都
要心平气和地处理事、对待人，这
就是“是非要温柔”。

12. 温柔，是以柔和的心、柔顺的态度来对待人、处理事，但并不等于柔弱。
13. 自在的人生，并不是没有挫折，而是在有挫折的状况下，仍能保持身心平稳，从容以对。
14. 如果人人向自然环境求满足，向社会环境求公正，向他人求平等，尽管会有若干程度的效果，但是终究无法真正化解冲突。
15. “放下”不等于“放弃”。“放下”是不想过去、不想未来，心不执着；“放弃”是什么都不相信，完全失去信心和勇气。

16. 有信心，有希望，就能有未来。
17. 后悔是烦恼，忏悔是修行。
18. 担心、忧心没有用，留心、用心却是需要的。
19. 把心情放轻松，生病时还是一样地生活，一样地做该做的事，就能病得很健康。
20. 病不一定苦，穷不一定苦，劳动不一定苦，心苦才是真正的苦。
21. 把生病当成是一种体验，也就不苦。
22. 把不如意的事当成是有意思的体验，就会有不同的收获。

23. 心理上准备受挫折，就不怕有挫折。
24. 人生不可能一帆风顺，身体难免有病痛，工作难免受阻碍，自然环境难免起灾害；只要心安，就有平安。
25. 这个世界随时可能发生灾难，平时做好预防工作和心理准备，就能在灾难发生时，把伤害减到最低。
26. 如果观念正确，知道生老病死都是自然现象，就不会怨天尤人。
27. 多想两分钟，还有许多活路可走；只要还有一口呼吸在，就有无限的希望。
28. 只要有一口呼吸在，心念一转，环

境就会跟着转变，因为环境是无常的。

29. 不论外在环境如何改变，只要内心安稳、冷静面对，一定能找到解决问题的办法。

30. 无论忙碌与否，独处或群居，内心经常保持着安定、祥和、清明，就是修禅，便是落实心灵环保。

31. 反对、阻挠的声音并不可怕，能够面对、包容，反而是帮助自己成长的一种助力。

32. 处理问题要心平气和，心不平、气不和，则容易说错话，让问题更复杂。

第四集

盡
責
分



33. 要和外在环境和谐相处，首先要跟内在的自我和平相处。
34. 放松身心、体验身心，才能够与自我和平相处。
35. 能够与自我和谐相处，就能够深切地了解自我，包括自我的优点和缺点。
36. 不要自以为是，也不必小看自己。

37. 不跟自己比，不跟他人比，只知努力于现在，随时准备着未来。
38. 通常人都喜欢彰显自己的优点，优点要发挥、要成长，不必夸张。
39. 人往往会隐藏自己的缺点，不大愿意去面对或承认；若能坦然面对自己的缺点，缺点就会愈来愈少，问题也会愈来愈小。
40. 清楚知道自己的优缺点，了解生存与生命的意义，是肯定自我的开始。
41. 肯定自我而对自己的优缺点不执着，不因此骄傲、懊悔，而持续不断地

精进努力，便是一种无我的态度。

42. 每个人的条件不同、智慧不同、环境不同、体能不同、背景也不同，不必相提并论；只要脚踏实地，步步稳健，就能走出一条路来。

43. 人的一生之中，如果能有一个明确的价值观并且坚定不变，则生命过程中的每个阶段，都将是相乘相加的人生飨宴。

44. 自私自利，看起来是保障了自己，其实不然，损人者终将害己。

45. 人之所以自私自利，贪得无厌，是因为缺乏安全感。

46. 冲突的产生，往往是因为过度强调自我中心。

47. 自我中心原是一种生命的动力，不见得是坏事，但是如果自我中心太强，经常自以为是、贪得无厌、傲慢或自卑，自己是快乐不起来的。

48. 超越了自私自利、利害得失的自我中心，就能让心胸开阔、包容心增加，得失心也就减少了。

49. 如果能超越个人的利害得失，便会把整体社会、全人类的利害得失，当成是自己的利害得失。

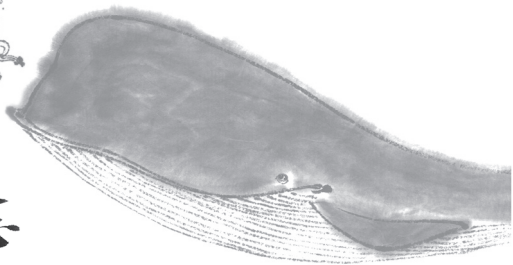
50. 我们希望自己健康、快乐、平安，也希望他人健康、快乐、平安的这种愿心，其中也有自我中心，但与自私的自我中心不同，乃是利他的菩提心。
51. 人生的价值在于奉献，在奉献之中成长，广结善缘。
52. 天生我材必有所用，每个人出生时，就已带着责任和价值来到世上。这份“用处”，是对人类历史负责，对全体社会尽责。
53. 个人生命虽然渺小，只要发挥所能所长，克尽一己之力，就是扮演

了人类历史承先启后的角色。

54. 凡事心存感恩，努力当下，把自己当成是承先启后的“输血管”，一方面接受先人的养分，也把自己的养分往下传，就是善尽生命之责。

55. 做一天和尚撞一日钟，在什么样的身分、职位和角色，就要尽心尽力、尽责尽分，便是把握当下，就是心灵环保。

56. 心甘情愿奉献自己的所有、所知，利益家人、亲友，乃至一切众生，成为大众所需要的人，便是一个“要人”。



慈 悲 智 慧

57. 人生的苦与乐，往往来自心的体验。

若能把人生的苦乐，当成是增长慈悲心和智慧心的过程，就是大自在人。

58. 心中不存得失想，便是世间无事人。

无事不是没事做、不做事，而是做事、任事之间，心中没有罣碍。

59. 只要常以众人的安乐为安乐，以

众生的幸福为幸福，必然就是一个平安的人了。

60. 人人都可助人，真心的赞美人、鼓励人、安慰人，给人勉励、疏导，就是在帮助人。
61. 开花结果是自然现象，开花而不结果也是正常，这就是因缘。
62. 因是主观的条件，缘是客观的因素；主观的条件可以掌握，客观的因素则要经营。
63. 能有因缘的认知，便能从忧苦烦恼得到解脱。

64. 事情的成功与否，虽然不去计较，然而一分努力、一份用心，都是增上缘。
65. 因缘需要用心把握，假使因缘尚未成熟，不妨再等等吧！等待加上努力，才能在因缘成熟时好好把握。
66. “知命”与“认命”不同。“认命”是消极的态度，完全放弃生命的作为；“知命”则是认知万事万物有其因缘，该来的总是会来，顺逆皆然。
67. 若能知命，便能坦然面对人生的际遇。
68. 任何状况下，对人要尊重，对事要负责，对自己要有智慧。

69. 慈悲，是对任何人不仅不去伤害他，还要去帮助他。

70. 不论何时何地，不伤害人、不妨碍人，就是保护自己，也保护他人。

71. 不以自我中心的立场，而以客观甚至超越主观、客观的立场来对待人、处理事，自己犯的错误就会少一些，对人也会慈悲些。

72. 天底下没有真正的坏人，只有做了错事的人；没有真正恶心的人，只是观念出了差错。

73. 慈悲，是以平等、无差别、非对

立的态度，来看待一切人。

74. 智慧，是在任何状况下，心平气和地把自己归零，处理一切事。

75. 问题若能解决，很好！如果不能解决或者留下后遗症，也不必碍，只要尽人事，就不必怨天尤人。

76. 慈悲待人，是帮助他、宽恕他、包容他、感动他；智慧对事，是面对它、接受它、处理它、放下它。

77. 慈悲，是怨亲平等地爱护一切众生；智慧，是恰到好处地解决一切问题。

78. 慈悲要有智慧同行，缺少智慧的

慈悲，很可能自害害人，虽然存好心，却做了错事、害了人。

79. 慈悲，并不是做烂好人、做乡愿，而是做对人有益有利的事，帮助他人一起提升心灵的质量和情操。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

快樂幸福



80. 人生处世，有人“混世”，有人“恋世”。混世，是浑浑噩噩度日，甚至造成世界的混乱；恋世，是对世间依恋不舍，执着与自己相关的一切。
81. 人生处世，也有“入世”、“出世”两种态度。入世，是参与世间，救济世界，以助人为己任；出世，则是隐

遁山林，不问世事，自顾自地修行。

82. 菩萨行者，以出世的心做入世的工作：他们走入社会、关怀社会、救苦救难，却不恋栈世间荣华，不贪求名闻利养，这才是真正的解脱者。

83. 认知人生不如意事十常八九，不如意乃意料中事，就不会觉得不自在了。

84. 肯定这个世界是不完美的，有“及时雨”，也有“暴风雨”，便不会过份期待完美了。

85. 我们应该常常问自己快乐吗？真的快乐吗？快乐，并不是来自物质条件的

刺激，而是内心真正的安定与平静。

86. 与人相处，口不出恶言，就是保护他人，也保护自己。

87. 与人互动，给人空间就是给自己空间。

88. 做任何事，一定要抱持积极乐观的态度，自己快乐，才能让他人也快乐。

89. 人如果只追求快乐，而不愿意负责任，这种快乐并不持久，而往往成为心理上的负担。

90. 当我们为他人奉献时，自己就是在成长，会有一种成就感；这种成长与成就感交织的喜悦，乃是欣慰的快乐。

91. 以厌恶、仇恨心看世界，或让欲望无止尽地增长，都与快乐背道而驰。
92. 多一分奉献心，少一点自私自利，就有平安，就会快乐。
93. 赚钱不自私，有钱大家赚；大家有钱赚，才是最可靠的财富。
94. 财富要取之有道，除了与生俱来的福报，还要加上后天的努力，并且广结人缘。
95. 财富有世间财、智慧财和功德财，若能三者兼备，一定平安、健康、快乐、幸福。

96. 多做好事，多给人方便，是功德财；
观念正确，懂得化解烦恼，是智慧财。
97. 世间财固然重要，若能把财富当成是工具，用来布施救济、公益行善，才是真正的大富贵者。
98. 幸福人生要有“三Q”：“IQ”学习能力、“EQ”情绪管理能力，以及“MQ”道德的质量，后者即帮助人、利益人、关怀人。
99. 外在环境愈是不景气，个人愈是要保持身心健康，多做些有益于人的事。
100. 有奉献心的人，就不会担心自己

不受照顾；有了愿心，便有心力去照顾人。能够照顾人，也就能够照顾自己。

101. 人的一期生命虽然短暂，却要发无限的悲愿心。

102. 凡事尽心尽力，随顺因缘，缘熟事成。

103. 为了众生所做的一切事情，必能心想事成。

104. 行善没有大小之分，只要抱着一个善念，心就是平安的。

105. 最好能够发利人利己的好愿，至少要做到利己而不损人，对他人没有伤害。

106. 发愿有其次第，从小处着手，从近愿开始。存好心、说好话、做好事，是人人可以做到，人人可发的善愿。
107. 说好话、做好事，少造恶业，就能改变个人的命运，也能把人类的共业扭转过来。
108. 为善要让人知，却不求回报。我们鼓励大家都来做好事，让好事更普及、更多响应、更长久。
-
-
-

法鼓山创办人——圣严法师 (1930-2009)

“风雪中的行脚僧”圣严法师，被认为是“四百年以来台湾最具影响力的五十位人士”之一；充满颠沛流离、考验与转折的人生，正是一场实践佛法的历程。法师自幼体弱，十四岁狼山出家，历经沙弥、学僧、军旅生涯，于三十岁再度出家后，在山中闭关六年。而后为提高中国佛教地位，于不惑之龄留学日本。取得博士学位后，历任大学教授、研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长，并创办中华佛学研究所、僧伽大学与法鼓大学，积极培养佛教高等研究人才。法师传承禅门临济宗及曹洞宗法脉，深入经藏，融通各派，化世无碍；1975年起旅美弘法，此后长年驻锡美台两地，并至世界各地指导禅修。1989年创建法鼓山，建立“世界佛教教育园区”，以“心灵环保”实践“提升人品，建设净土”的理念，逐步扩建成海内外弘法、禅修、文化、教育、关怀的组织体系，为当代汉传佛教开展辉煌的人间新貌。法师擅长以现代语文和观点普传佛法，已有中英日文著作百余本，多种著作译为多国语言流布，曾获多项文艺、学术、文化奖及其它多种奖项。

法鼓山世界佛教教育园区

电话：886-2-2498-7171 传真：886-2-2498-9029

地址：20842 台北县金山乡三界村七邻半岭 14-5 号

网址：www.ddm.org.tw

圣严教育基金会简介

财团法人圣严教育基金会(以下简称本会)于2006年1月18日成立。本会以推广圣严法师所倡“提升人的品质,建设人间净土”之思想理念来净化人心、净化社会的教育事业为宗旨。所以本会是以推广、弘传圣严法师的思想与理念。圣严法师的思想理念,着眼于人间净土的阐扬实现,其一生均致力于将佛法融入现代人的生活,以佛法来提升现代人的生活与品质。希望宗教界、学术界及有兴趣、有愿心的人士均能加入此方面的探讨、研究及实践。

财团法人圣严教育基金会

地址:10056 台北市中正区仁爱路二段56号

网址:<http://www.shengyen.org.tw>

E-mail: syf@shengyen.org.tw

电话:886-2-2397-9300

传真:886-2-2393-5610

索书服务专线:886-2-2397-5156