

電子檔下載

生活可以选择自在，学习可以选择自在，  
交友可以选择自在，爱情可以选择自在，  
108 则小故事带你找到自在！

自在神童甲虫总动员

消暑抗寒终极圣品

理想生活必备良方

自在人生

如意吉祥

简单生活

心灵成长

课后休闲最佳读物

图书分类 青少年读物

ISBN 978-7-5176-0073-2



定价：6.00 元



108 自在語

108 ADAGES OF WISDOM 圣严法师 / 著

商务印书馆国限有限公司

# 108 自在語

## ADAGES OF WISDOM

/ 圣严法师

和和气气与人  
相处，平平安安  
日子好过。

奉献是为了报  
恩，忏悔是为  
了律己。

不要跟他人  
比高比低，  
只要自己尽  
心尽力。

YO~~



结缘漫画集  
欢迎传阅

商务印书馆国限有限公司





# 103 自在語

## ADAGES OF WISDOM

圣严法师 著

欢迎来到自在神童的世界

THE SUPERKIDS



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·自在神童 / 圣严法师著. —北京: 商务印书馆国际有限公司, 2014.3

ISBN 978-7-5176-0073-2

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 (2014) 第 024120 号

## 圣严法师 108 自在语·自在神童

作 者 圣严法师

项目统筹 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 邮编 100010)

(总编室电话 010 — 65592876 市场营销部电话 010 — 65598498)

印 刷 北京鲁汇荣彩印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7.25

字 数 19 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5176-0073-2


定 价 6.00 元

版权所有 • 侵权必究


## ★ 自在神童秘密档案大公开 ★




**肉八透 (ROBOT) / AI 机器人**  
内建人类最善良、最理性的  
心灵程序，是大家的好帮手、  
好朋友，个性零缺点。




**咪酱 / 水瓶座 / O 型**  
爱哭、敏感，有时过于优柔寡  
断，但善解人意、乐于助人，  
是大家喜爱的心灵小导师。



**BB / 处女座 / A 型**  
霸道任性、多疑暴躁，自  
认是小公主，但爱恨分明，  
极富正义感。



**阿狼 / 双子座 / AB 型**  
自认是帅哥，叛逆自私，臭  
屁爱装酷，尽管如此，却也  
是不可或缺的好玩伴。



**暴龙 / 魔羯座 / B 型**  
冲动好强，急于表现，同时也  
热爱运动与艺术，虽然是同伴  
里最笨的，但永远是最值得信  
赖的好哥们。





## 目录

球鞋.....	001
奉茶.....	002
爱心面店.....	003
饼的大小.....	004
说人坏话.....	005
碑文.....	006
钓鱼.....	007
癌症.....	008
盲人与花.....	009
报复.....	010
苹果.....	011
聪明定律.....	012
爱钱的母亲.....	013
模型比赛.....	014
义工.....	015
赶作业.....	016
柠檬.....	017
砍柴比赛.....	018
乐捐.....	019
随风而去.....	020







培养土壤.....	021
坏掉的红茶.....	022
认错.....	023
值得庆幸.....	024
货真价实.....	025
盲人点灯.....	026
高塔.....	027
蛤蚧.....	028
最好的玉米.....	029
未来.....	030
最后一天.....	031
同样的工作.....	032
落叶.....	033
欢喜菩萨.....	034
汶川地震.....	035
窗外.....	036
情人节.....	037
借钱.....	038
分数.....	039
孳生源.....	040
度假.....	041
穷人.....	042
海星.....	043





标示 .....	044
无关医术 .....	045
使唤 .....	046
泥土的朋友 .....	047
洁癖 .....	048
感谢 .....	049
追讨差额 .....	050
优点 .....	051
黑点 .....	052
另有高就 .....	053
固执 .....	054
两块钱 .....	055
大方 .....	056
摸彩 .....	057
爱的真谛 .....	058
窗外 .....	059
失恋 .....	060
埋怨与赞美 .....	061
歌唱大赛 .....	062
多加十元 .....	063
公共厕所 .....	064
白衣天使 .....	065
以客为尊 .....	066





客气.....	067
钉子.....	068
天使的翅膀.....	069
新乐谱.....	070
绰号.....	071
破茧而出.....	072
终点.....	073
两只小鸟.....	074
爱迪生.....	075
内在与表面.....	076
水桶.....	077
补习.....	078
贫困却不潦倒.....	079
休息.....	080
过河.....	081
古董.....	082
井底之蛙.....	083
沙漏.....	084
石头.....	085
行囊.....	086
幸福.....	087
盐.....	088
小花.....	089





懂事与用心 .....	090
小提琴家 .....	091
放手 .....	092
轻囊行远 .....	093
长寿 .....	094
佛在哪里 .....	095
石与沙 .....	096
登山 .....	097
失去 .....	098
冻结查封 .....	099
一种习惯 .....	100
呆呆 .....	101
自豪的长角 .....	102
拥抱 .....	103
三种父母 .....	104
两个机会 .....	105
长智慧 .....	106
石头 .....	107
心境不同 .....	108

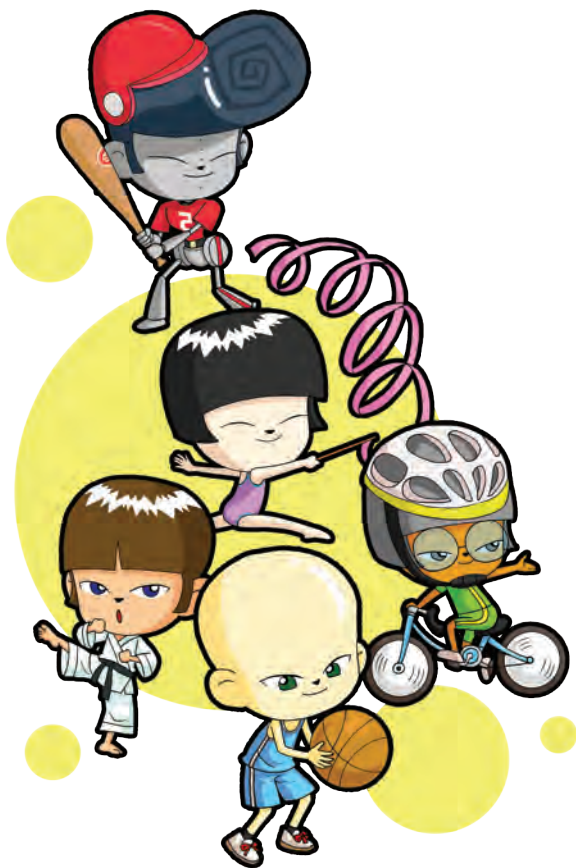
## 附录

108 自在语 .....	110
---------------	-----



注意

阅读方向是由左至右，  
还有数字显示喔！  
可别看错啰！





# 球鞋



需要的不多，  
想要的太多。



这是平安快乐的基本条件。  
真正的知足是「多也知足，少也知足，没有也知足」，



# · 奉茶 ·

★  
★  
★  
《 随时随地心存感激，以财力、体力、智慧、心力，来做一切的奉献。 》  
★ 圣严法师 ★



生命的意义是为了服务，生活的价值是为了奉献。





# · 爱心面店 ·

偶然间发现这家面店，一到中午用餐时总是大排长龙。



料多、大碗又便宜，让人不敢置信。



有天跟老板夫妇聊天后，得知原来是工厂倒闭后才来这里开店。



由于当了二十几年的工人，深知劳工朋友薪水少、谋生不易。



所以宁可省下装潢费，薄利多销，让劳工朋友好好饱餐一顿。



因此许多客人时常主动帮忙端面、擦桌子，甚至招呼客人。



他们或许赚得少，却深获劳工朋友的情谊。



这家没有醒目招牌的店，却是大家最爱光顾的。



踏实地走一步路，胜过说一百句空洞的漂亮话。







# · 饼的大小 ·



正面的力量，而不要把它变成负面的力量。  
真正的爱是需要不断学习的，要学习让爱情发挥



《圣严法师》



提得起放得下，  
年年吉祥如意；  
用智慧种福田，  
日日都是好日。





# · 说人坏话 ·



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。

★  
★  
★  
《  
老是以自我为中心，就会作茧自缚、自找麻烦。  
真正的苦是「心苦」，一个人的人生观如果不清楚，不正确，  
《  
圣严法师  
★



# · 碑文 ·



积极面对，就能做得快且不会出错。  
把「自我中心、自我立场、自我价值观」全部摆下，  
《圣严法师》

从前一位爵士的墓碑上这样写着：



小时候，我立志要改变世界。



逐渐长大，我觉得想法遥不可及，所以决定改变国家。



年纪更长，还是觉得目标太遥远了，重订为改变我的家乡。



当再次无法达到时，我只求改变我的家庭。



老了之后，我知道要先从改变自己做起。



如果当初能从自己做起，或许还能改变家庭，改变家乡、国家，



甚至改变全世界。



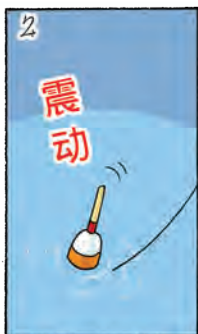
四安：

安心、安身、  
安家、安业。





# · 钓鱼 ·



四要：  
需要、想要、  
能要、该要。



★  
★  
★  
《  
也有能力要的，才能动手去要。  
开发自己的智能资源，自己想要、该要，

《圣严法师★



# · 癌症 ·



心中无困扰时，  
眼前世界都美好。  
心中有阻碍时，  
眼中世界皆不平；

圣严法师



四它：  
面对它、  
接受它、  
处理它、  
放下它。





# · 盲人与花 ·



四福：知福、惜福、  
培福、种福。



好好的惜福、培福，不要糟蹋了自己的福报。自己的福报是从过去生中带来的，所以，这一生要





# · 报复 ·



并不在于身体的感受或外在的事件。其实，苦与乐的差别主要取决于心中主观的感受。



《圣严法师》



我们队里的人竟然说我不够努力，我要离开！



赞成！你就先拼命替他们挤进总决赛，



然后突然宣布退出球队，让他们措手不及没办法继续比赛！

嗯，嗯，好办法！



直到总决赛得到冠军那一刻。



啪啪啪  
啪啪啪  
啪啪啪



咦？你怎么没退出球队？



我……很拼，没想到他们反过来道歉，还选我当队长，所以……



下一季我们还要拿冠军！

一句好话改变了它

感谢给我们机会，  
顺境、逆境  
皆是恩人。





# · 苹果 ·



遇到好事，要随喜、  
赞叹、鼓励，  
并且虚心学习。



★  
★  
★  
《  
来欣赏这个世界，这个世界就是美的。  
只要用心看、细心看，用自己善良、美好、欢喜的心

《  
圣严法师  
★





# · 聪明定律 ·



此时要更谦虚。  
当我们一步步改正自己，  
智慧也随之增长；

《圣严法师》



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。





# · 爱钱的母亲 ·

日本明星兼导演北原武的母亲非常爱钱。



而且越出名，就要得越多。



母亲过世时，他回故乡奔丧。



信中母亲写道：因为你从小就不爱念书，而且爱花钱，怕你以后变成穷光蛋，所以才一直逼你寄钱回来。



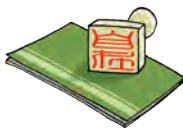
这些钱全都存了起来，未来你可以好好运用了。



台湾经营之神王永庆先生曾说过一段话：



多听多看少说话，  
快手快脚慢用钱。



比如：幸福、快乐、真爱、敬重。  
人真正需要的安全感，并不一定能由金钱中得到。

《圣严法师



# · 模型比赛 ·

★  
★  
★  
《 只有好好规划，时间才能有意义的发挥。 》  
圣严法师  
★



忙而不乱，  
累而不疲。





# · 义工 ·



☆  
☆  
☆  
《  
只会累死自己，成就不了大事。  
没有耐心等待下属成长，事必躬亲，  
《 圣严法师 ☆



# · 赶作业 ·



可以做到什么程度就做到什么程度。当下该做什么就全心去做，不偷懒，也不担心，

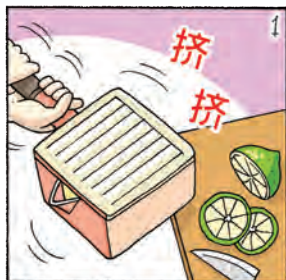


“忙”没关系，不“烦”就好。





# · 柠檬 ·



没关系，只要加水冲淡就行了。

对呀，再加些糖或蜂蜜会更好喝。



工作要赶不要急，  
身心要松不要紧。



★  
★  
★  
《  
小心而不担心，才能从容自在。  
大家在生活、工作中，也是如此，  
做好当下的事，

《  
圣严法师  
★



# · 砍柴比赛 ·



不冲突的，反而是有助益的。  
慢活的提倡，和发挥效率、发挥潜能是

《圣严法师》



有天，三人相约比赛看谁砍的柴最多——



2 哇塞，你的力气好大！



3 但最好还是先把斧头磨利一点喔。



4 哪来的时间呀，先砍再说。

嗯，想趁我在磨刀时赢过我，我才不会上当！



5 叩叩叩 叩叩叩 叩叩叩  
呼！



6 呼！ 噢，他们怎么可能砍得比我多？



7 而且又休息聊天，怎……怎么可能？  
惊讶



8 他输定了，只会用蛮力的家伙！  
暴龙都不休息耶！  
霍霍

应该忙中有序的赶工作，  
不要紧张兮兮的抢时间。





# · 乐捐 ·



谢谢大家的爱心!



感谢您的爱心!



还是嘲笑我们捐的少呢?



她捐这么多是怎样?故意秀家里很凯吗!

就是嘛!



虽然我不能确定她是不是想趁机表现,



但我觉得——“奉献”是视个人的心意,跟数目无关。



如果连这样都要比较,不就失去了它的意义了吗?



而且据我所知,她是捐出一星期的零用钱喔!

我……只捐出今天的而已……

羞愧

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。



★  
★  
★  
《  
就是扮演了人类历史承先启后的角色。  
个人生命虽然渺小,只要发挥所能所长,克尽一己之力,

《圣严法师》★





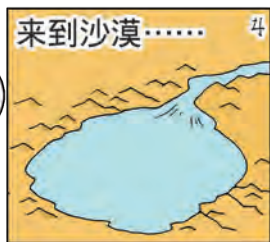
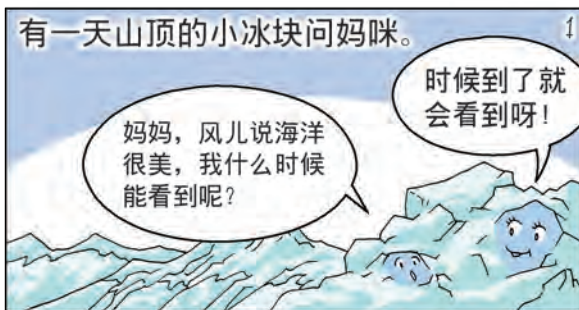
# · 随风而去 ·



这种精神本身，就能为自己带来解脱的快乐。如果我们不为追求任何目的，只为奉献而奉献，



《圣严法师》



随遇而安，  
随缘奉献。





# · 培养土壤 ·



见有机缘宜把握，  
没有机缘要营造，  
机缘未熟不强求。

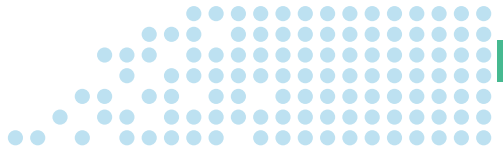


否则就是贪求，即使勉强得到了，祸患也会跟着来。只有合乎因果道理的追求，才是最好、最可靠的，





# · 坏掉的红茶 ·



★  
★  
★  
《  
无法得到真正的利益，才是真正的吃亏。  
其实，不喜欢被麻烦、不接受指责的人，  
》  
圣严法师  
★



以智慧时时修正偏差，  
以慈悲处处给人方便。





# · 认错 ·



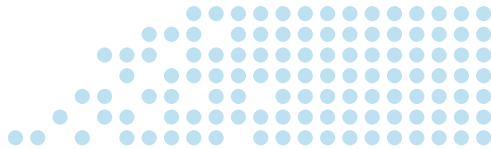
面对许多的情况，  
只管用智慧处理事，  
以慈悲对待人，  
而不担心自己的  
利害得失，  
就不会有烦恼了。



别人已经伤害你，你又伤害自己一次，这是没有必要的。如果别人找你麻烦，千万不要自己懊恼，这会是双重伤害。



# · 值得庆幸 ·



的心情，也就能转劣为优，转败为胜。我们可以改变自己面对环境的态度，收伏起落不定



心随境转是凡夫；  
境随心转是圣贤。





# · 货真价实 ·



★  
★  
★  
《  
藉由转变观念来转变感受。  
既然苦与乐都是内心的感受，那我们也可以  
《  
圣严法师  
★



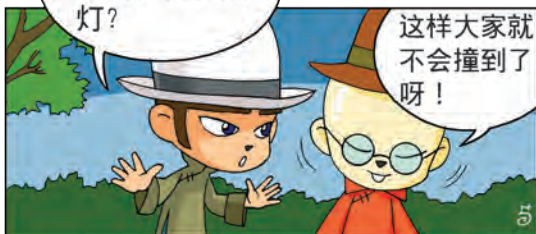
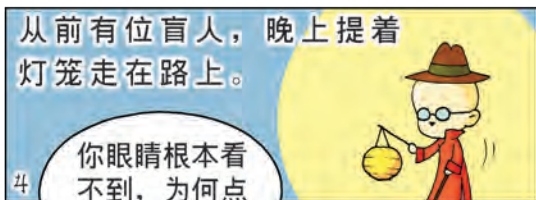
# · 盲人点灯 ·



影响多少人，但是慢慢地一定会展现出效果。只要我愿意付出，一定会有所影响，虽然不知道能够



圣严法师



给人方便等于  
给自己方便。





# · 高塔 ·



压力通常来自对身外事物过于在意, 同时也太过于在意他人的评断。



人要往前进时的阻碍。  
自卑、忌妒、忧虑、患得患失, 都变成了







# · 蛤蚧 ·

★  
★  
★  
《 为奉献而充实自己，自己的成就最大，贡献也最大。 》  
《 圣严法师 》  
★



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。





# · 最好的玉米 ·



人的价值，  
不在寿命的长短，  
而在贡献的大小。



不会把时间消耗在没有意义的生活上。  
积极进取的人，对自己期许很高，

《圣严法师





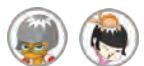
# · 未来 ·

★  
★  
★  
《 不跟自己比，不跟他人比，只知努力于现在，随时准备着未来。  
》 圣严法师 ★



过去已成虚幻，  
未来尚是梦想，  
把握现在最重要。





# · 最后一天 ·



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。



★  
★  
★  
《  
就能病得很健康。  
把心情放轻松，生病时还是一样地生活，一样地做该做的事，

《  
圣严法师  
★



# · 同样的工作 ·



生活正常时进行。  
要真正认识自己，必须常常反省，最好在心理稳定、



上等人安心于道，  
中等人安心于事，  
下等人安心于名利物欲。





# · 落叶 ·



担心，是多余的折磨；  
用心，是安全的动力。



☆☆☆☆

《

等待加上努力，才能在因缘成熟时好好把握。  
因缘需要用心把握，假使因缘尚未成熟，不妨再等等吧！

《

圣严法师

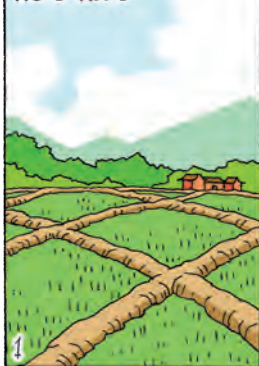
☆



# · 欢喜菩萨 ·

★  
★  
★  
《 慈悲心愈重，智慧愈高，烦恼也就愈少。 》  
《 圣严法师 》  
★

这是网络上一个人称“欢喜菩萨”所发生令人省思的小故事——



1



2

妈，恭喜喔！

恭喜什么？



3

你的旧老爷车被偷了，可以买新车啰。



4

阿弥陀佛，幸亏

前几天我才刚修理好，要不然骑的人多危险呀！



5

唉，你妈就是这样的菩萨心肠！

小偷知道了应该很惭愧吧！



6

唉，小偷

的母亲也会希望他骑车平安的！

欢喜菩萨的水果很抢手，因为大家都知道他们把不好的留给自己，好的才会拿出来卖。



7

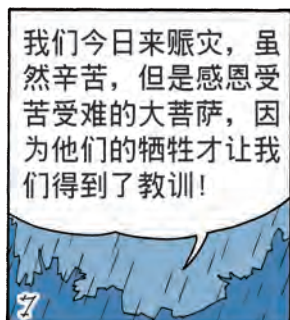
大家欢喜，我就欢喜！

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。





# · 汶川地震 ·



多一分奉献心，  
少一点自私自利，  
就有平安，就会快乐。



★  
★  
★  
《  
这样人与人之间才会有互动。  
我们除了帮助别人，也要接受别人的帮助，

《圣严法师》★





# · 窗外 ·



当真正生病时，则要避免疾病对心理造成的不良影响。平常我们要抱持「生病乃人生之常态」的观念来爱惜身体，

圣严法师



两个重症患者同住一间病房。



另一个则只能整天平躺在床上。

好难过……

哀嚎



靠窗的病患每次坐起来时都会将窗外的美景说给隔壁的听。

好美，真想下去看看！



靠窗的那位每天都要起来坐一小时，否则会气喘。

呼呼



同病相怜的日子久了，他们总会相互鼓励。



有一天，靠窗的病患在睡梦中过世了，隔壁的病患要求换过去。



没想到窗外竟是一面墙……

噢，怎么是墙？

那里一直都是墙呀！



他是故意让你开心的，千万别辜负他的苦心喔！

超越生老病苦三原则：  
活得快乐、  
病得健康、  
老得有希望。





# · 情人节 ·

自从办理完先生的葬礼后，她关起心灵，不愿再与人交往互动。



亲朋好友们无不替她担心，却也束手无策。



直到情人节那天……



她惊讶地收到一束鲜花……



是她先生生前预定的，里面夹着一张卡片。



亲爱的，今年我不在你的身旁，你一定相当的难过，



我们相互分享的爱是那么的美好与喜乐，希望我不在时，你依然让这份美好持续下去，



请试着找到新幸福，快快乐乐的过日子！

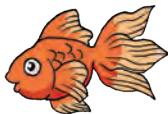


这些花每年都会出现，就像我对你永恒的祝福。



超越死亡三原则：

不要寻死、  
不要怕死、  
不要等死。



★  
★  
★  
《 仍能保持身心平稳，从容以对。  
自在的人生，并不是没有挫折，而是在有挫折的状况下，

《 圣严法师 ★



# · 借钱 ·



就让大人先改变吧。  
当大人的态度改变，孩子也会跟着改变。



圣严法师



每一个孩子，  
都是帮助父母  
成长的小菩萨。





# · 分数 ·



咦，怎么还没回家？

沮丧



这次数学才考68分，还差两分，回去会被骂！

拜托，你进步5分已经很厉害了！



我才61，比上次多1分，

爸妈就很高兴了，本来我的数学就不好！



而且你运动跟美术都很强呀！

没用的，他们说都不能当饭吃！



别难过，其实老师跟同学都知道你很努力呀！

何况平时你还花时间帮成绩差的同学补习呢。



别说了，我好羡慕你！



哇，来不及了，我要跟爸妈去吃喜酒，

你快回家吧！

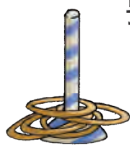
嗯，嗯，你先走！



我不想回家……

步伐沉重

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。



★  
★  
★  
《 因为人生路要靠自己走出路来。  
再疼惜自己的孩子，还是放手让他独力奋斗，  
《 圣严法师 ★



# · 孳生源 ·

★  
★  
★  
《 只有让环保生活化，才是真正的环保。  
》 圣严法师 ★



能不乱丢垃圾，  
随时清捡垃圾，  
都是做的功德。





# · 度假 ·



经常少欲知足的人，  
才是无虞匮乏的富人。



★  
★  
★  
《  
的满足，才能做到少欲知足，而拥有真正的快乐。  
一个拥有帮助别人慈悲心的人，就不会太过于重视自我欲望

《圣严法师

★



# · 穷人 ·

★  
★  
★  
《 一个真正知足的人，能够了解「进退自如」的道理。 》  
圣严法师  
★

有天 BB 与咪酱挥别了住在乡下的同学。



2 他们真穷，为了节省水费都到溪边洗澡！



3 为了省电费，全家只能聚在黑漆漆的院子聊天！



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。





# · 海星 ·



好话大家说，  
好事大家做，  
好运大家转。



★  
★  
★  
《  
真诚赞美、体谅对方。  
真正的爱，是放下自己，一心一意为对方设想，  
《  
圣严法师  
★





# · 标示 ·



给人勉励、疏导，就是在帮助人。  
人人都可助人，真心的赞美人、鼓励人、安慰人，

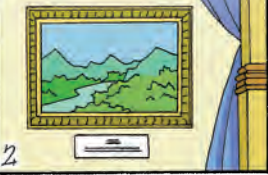


圣严法师

有位努力创作很久的年轻画家，为了测试别人对自己作品的看法，于是想了一个方法。



他将最满意的作品放在会场，请观赏者在认为不足的地方贴上标示。



呜——我真的这么差吗？不画了！



何不试着请他们在好的地方贴标示来看看呢？



老师对不起，我辜负了您的期望！

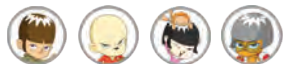


我们何不试着多当啦啦队，少当裁判！



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。





# · 无关医术 ·

有两位医师，一位年轻，另一位较年长。



年长者医术高明，还得过杰出成就奖。



可是年轻医师的看诊人数总是多很多。



为了查明原因，老医生假扮成病人……



他看诊好快，不晓得是不是敷衍了事？



对呀，反而年轻的医生会问得很仔细。



很亲切、很客气，还常帮我加油打气呢！



对呀，哪像老医生老是板着脸！



感觉既冷酷又麻痹，一点同情心也没有！



我和人和，  
心和口和，  
欢欢喜喜有幸福。



就是随时随地都可以做的。  
既然我们是过着群居生活，「利行」

《圣严法师》



# · 使唤 ·



才能开启和平的契机。  
唯有抛开仇恨，学习包容、原谅、宽恕，



《圣严法师》



内和外和，  
因和缘和，  
平平安安真自在。





# · 泥土的朋友 ·



人品等于财富，  
奉献等于积蓄。



自然「老天真有眼」。  
尽责任就是默默耕耘，至于会有什么收获，

《圣严法师》



# · 洁癖 ·



也获得心灵的安宁，这是「大我」的境界。  
帮助一切众生，让他人得到了利益，同时自己

《圣严法师



奉献即是修行，  
安心即是成就。





# · 感谢 ·



拥有的多，  
不一定让人满足；  
拥有的少，  
不一定让人贫乏。



还会嫌弃别人把不要的东西送给他们，这就是身在福中不知福。因为缺乏感恩、知足的心，得到利益以后不但不会满足，而且



圣严法师



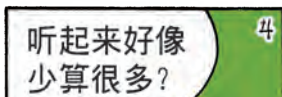
# · 追讨差额 ·



他人的批评、毁谤、过份要求，不需要放在心上。如果当别人真正的贵人，能做到的事就应该尽量做。



圣严法师



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。





# · 优点 ·



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。



★  
★  
★  
《  
即使今生不转变，来生也会转变。  
只要心存善念不断地付出，对方一定会转变，

《圣严法师







# · 黑点 ·



才是根本的解决之道。  
当身心与外境发生冲突时，  
转变内心的「受」

《圣严法师》





# · 另有高就 ·



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。



★  
★  
★  
《  
只要努力把事做好，事情也会愈做愈好。  
我们学做人的目的，就是为了做事；

《  
圣严法师  
★



# · 固执 ·



必须量力而为，不能够自不量力。  
包容的限度不能大到让自己痛苦、困扰，甚至是痛恨的地步，



圣严法师



包容别人时，  
双方的问题就解决了。





# · 两块钱 ·



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。



☆☆☆☆  
《  
表现出来净化人间。  
人的净化是从心的行为净化起，从身体和语言的行为

《  
圣严法师  
☆☆



# · 大方 ·



这个是清静的心。  
不为自己的利益而追求，  
但为他人的福利而努力，



圣严法师

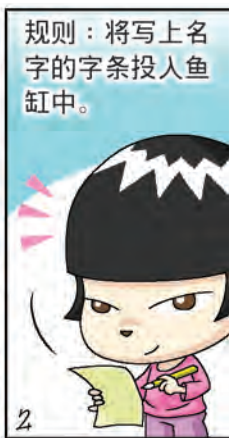


利他，  
是不求果报及回馈  
的清静心。





# · 摸彩 ·



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。



★  
★  
★  
《 以利他的存心来达成自利的目的。 》  
★ 圣严法师 ★



# · 爱的真谛 ·



不是用来衡量别人的，  
我们修学佛法，是拿佛法标准来检验自己的，



圣严法师

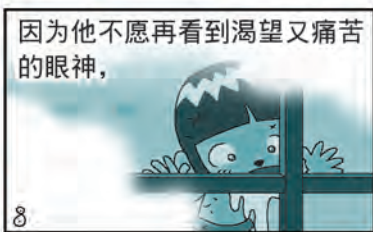


道理是拿来要求自己，  
不是用来苛求他人。





# · 窗外 ·



做事时多为别人想一想，  
犯错时多对自己看一看。







# · 失恋 ·

★  
★  
★  
《 因为自己慈悲心不够，才会跟他人计较得失。  
》 圣严法师  
★

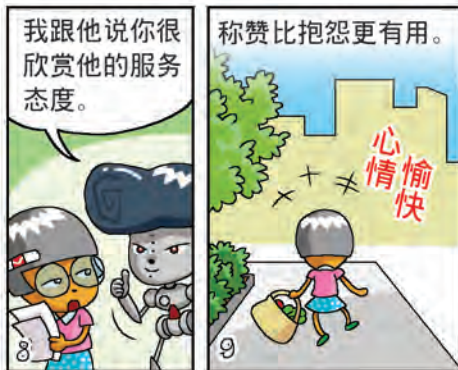
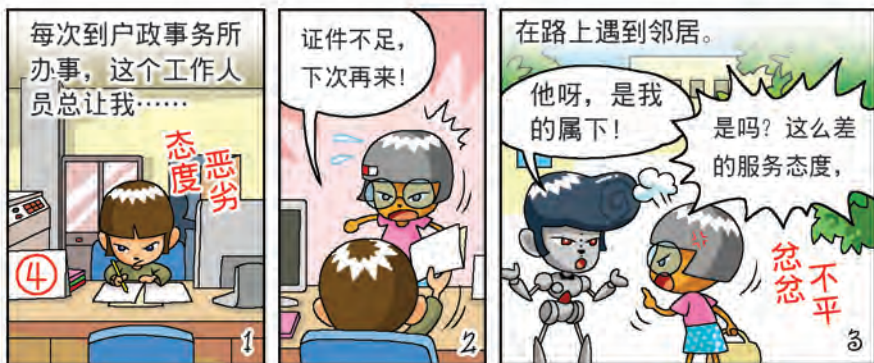


放不下自己是  
没有智慧，  
放不下他人是  
没有慈悲。





# · 埋怨与赞美 ·



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。



★  
★  
★  
《  
不只是羡慕，还要有赞美的功德。  
当我们看到别人的表现比自己优秀时，  
气量要宽大，  
《  
圣严法师  
★



# · 歌唱大赛 ·

★  
★  
★  
《 凡事设身处地多为他人着想，增长了自己的慈悲心。 》  
《 圣严法师 》  
★



对人付出友谊，伸出援手，就是在散发和乐平安的光芒。





# · 多加十元 ·

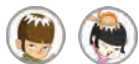


少点口舌少是非，  
多点真诚多平安。



☆  
☆  
☆  
《  
就会减少很多的口舌是非。  
如果能净化我们的语言，我们的环境里

《  
圣严法师  
☆



# 公共厕所



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



圣严法师



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。





# · 白衣天使 ·



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。



# · 以客为尊 ·



未必就是正确的。  
如果仅有福报而没有智慧，  
我们给予人的帮助，

《圣严法师



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。

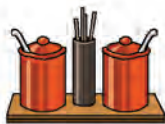




# · 客气 ·



化解不愉快的方法，是要诚恳、主动、明快，不要犹豫、被动、等待。



☆☆☆☆ 《做老板，得失心要少一些，把诚心、信誉放在心上，便会有胜算。》 圣严法师 ☆





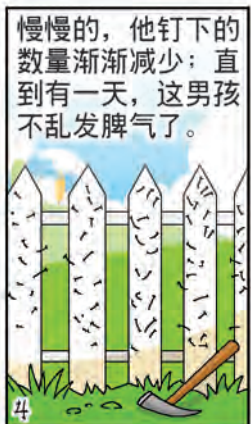
# · 钉子 ·



就不会有烦恼了。  
面对许多事情，如果你只管处理而不担心它的利害得失，



圣严法师



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。





# · 天使的翅膀 ·



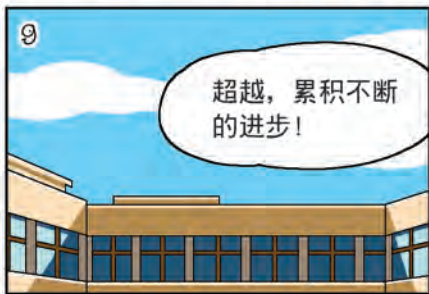
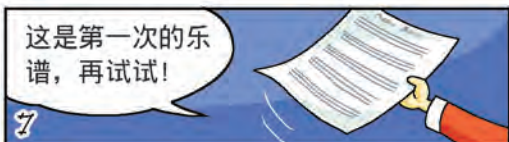
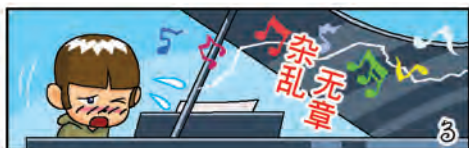
当我们无力帮助他人，  
至少可以停止伤害别人。

可以帮助沟通；反之，则会让人产生烦恼。  
言语本身并没有好坏，端看个人的智慧，如果使用得当，



# · 新乐谱 ·

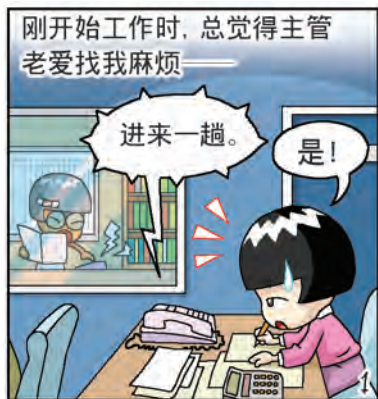
★  
★  
★  
《 真正的成功，应该是每天走应走的路，做应做的事。 》  
圣严法师  
★



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。



# · 绰号 ·



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。



☆☆☆  
《  
都是犯口过造恶业，每一个人都应该避免。搬弄是非，传播流言，论人臧否，背后批评，

《  
圣严法师  
☆



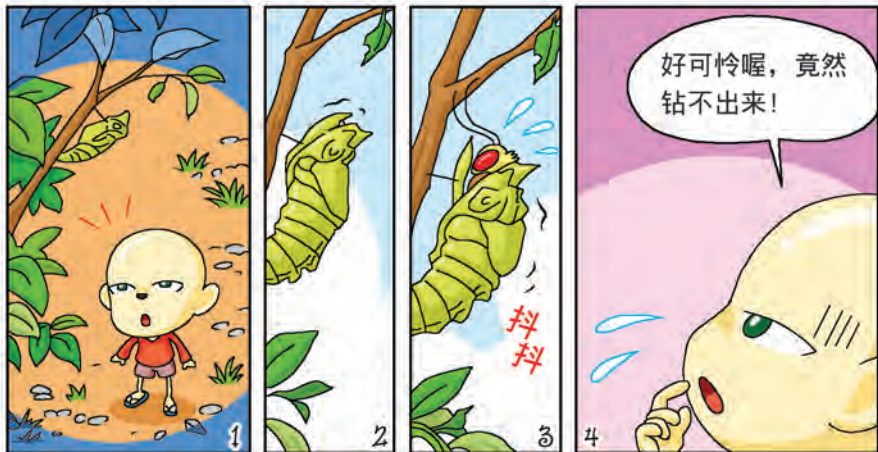
# 破茧而出



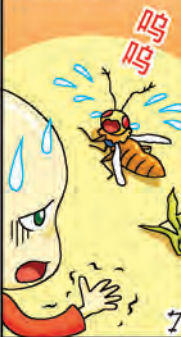
我及他的问题乃深智慧。  
勤于照顾周遭众生的苦难是大福报，善于处理你、



圣严法师



没想到这样反而害蝴蝶永远无法飞行……



因为破茧而出的力量能帮助蝴蝶将体内的体液挤压进它的翅膀!



内心的苦难，  
增长我们的智慧；  
生活的苦难，  
增进我们的福报。





# · 终点 ·



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。



★  
★  
★  
《 不要等死, 也不要怕死。 》  
《 圣严法师 》  
★



# · 两只小鸟 ·

★  
★  
★  
《 如果自己的心态能平安、知足，就是幸福。 》  
圣严法师  
★



清楚知道自己的“需要”，  
化解个人欲望的“想要”。





# · 爱迪生 ·



★  
★  
★  
《 坚韧心易度难关，长远心可成大事。 》  
《 圣严法师 》  
★





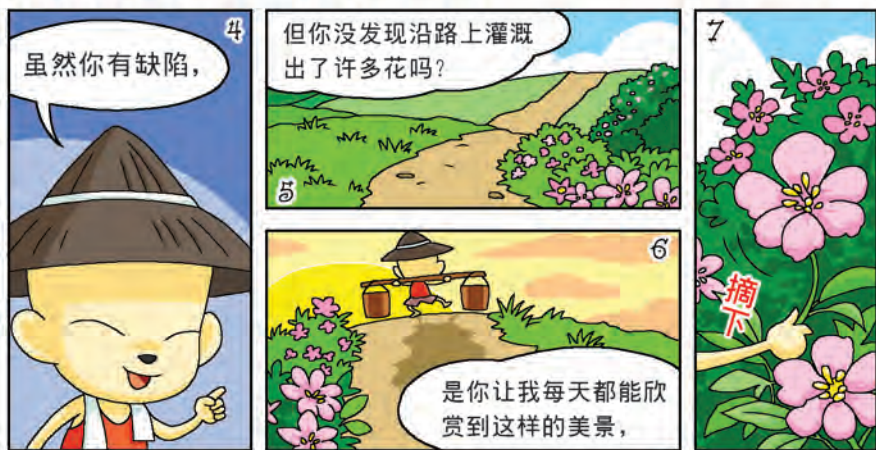
# · 内在与表面 ·

★  
★  
★  
《 在生活里和生命过程中，越挫越奋，是成功者必备的条件。》  
圣严法师  
★



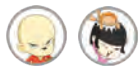


# · 水桶 ·



顺逆两种境遇都是增上  
因缘，要以平常心与  
感恩心相待。





# · 补习 ·

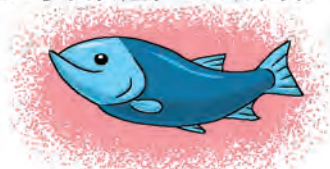


勇往直前，最后一一定会成功。  
有信心、决心、恒心，不畏艰难险阻，不怕失败挫折，

《圣严法师



做世间事，  
没有一样没有困难，  
只要抱著信心和耐心去做，  
至少可以做出一些成绩。





# · 贫困却不潦倒 ·



活在当下，  
不悔恼过去，  
不担心未来。

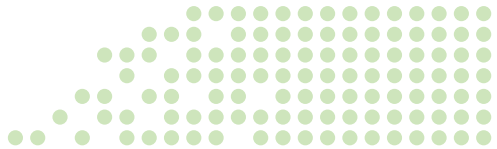


过去是虚，未来是幻，  
要把握现在。

《圣严法师》



# · 休息 ·



的助缘，都应该心存感激。  
人生有些波折，才能有些成长，所以不论顺逆，凡是成长成功

圣严法师

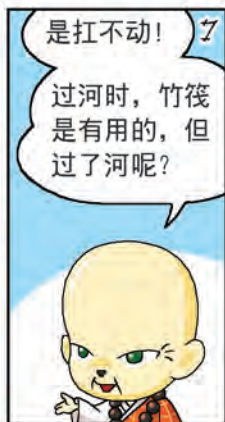
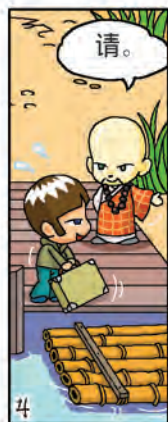


减轻压力的好办法，  
就是少存一些得失心，  
多用一点欣赏心。





# · 过河 ·



对于过去，无怨无悔；  
对于未来，积极准备；  
对于现在，步步踏实。



★  
★  
★  
《  
努力种植善因。  
要时时把握现在，处处活在当下，尽量避免造罪，  
《  
圣严法师  
★



# · 古董 ·



接着是不断谦虚学习。  
「认清自己」，首先要了解自己的缺点，其次要改正自己的缺点，



人往往因为没有认清自己，而给自己带来不必要的困扰。





# · 井底之蛙 ·

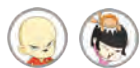


与其争取不可能得到的东西，不如善自珍惜运用所拥有的。



某些世俗标准来比自己比他人，必是自寻烦恼。各人有各人的才能长处。若是不明白这层道理，硬是要拿





# · 沙漏 ·



一边清偿积欠的旧债，一边又再积蓄功德及智慧的财富。能够善用「现在」，对过去负责，也对未来负责。正好是

圣严法师



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。





# · 石头 ·



若能真正放下一切，  
就能包容一切，  
拥有一切。





# · 行囊 ·



日日是好日。  
提得起，放得下，年年吉祥如意。用智慧，种福田，

《圣严法师》

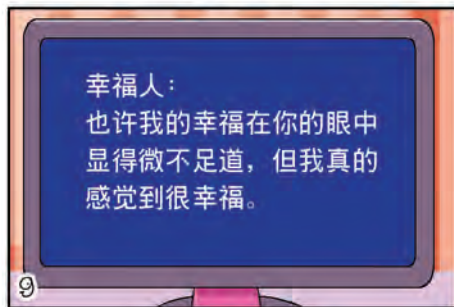
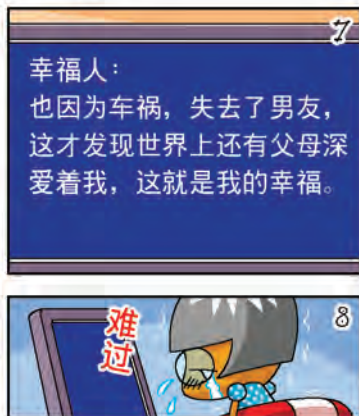
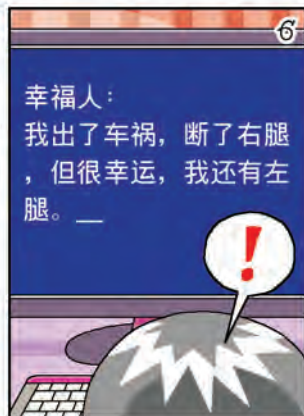
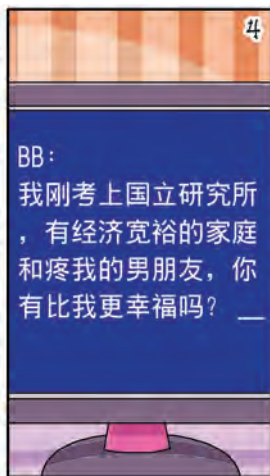


提得起是方法、  
是着力的开始，  
放得下是为了再提起；  
进步便在提起与放下之间，  
级级上升。





# · 幸福 ·



不要跟他人比高比低，  
只要自己尽心尽力。





# · 盐 ·



才不会随着物质而起伏。  
人的心必须在朴实简单之中才能安定下来，

圣严法师

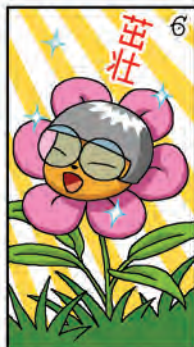


我们的环境从来没有好过，也没有那么坏过，就看自己怎么看待。



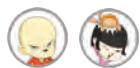


# · 小花 ·



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。

只要还有一口呼吸在，就有无限的希望，就是最大的财富。  
圣严法师

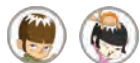


# · 懂事与用心 ·

★  
★  
★  
《经常少欲知足的人，才是无虞匮乏的富人。》  
《圣严法师》  
★



只要无所贪求，  
无所执着，  
即能保有尊严，  
他人是奈何不得的。



# · 小提琴家 ·



若能珍惜当下每一个因缘，  
每一个当下，  
都是独一无二的。







# 放手

★  
★  
★  
《 一定要把自我的立场摆下，才能有无私的智慧。  
》 圣严法师  
★



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。





# · 轻囊行远 ·



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。





# · 长寿 ·

★  
★  
★  
《 不求安心才是真正的安心，把心放在当下，就是平安的。 》  
《 圣严法师 》  
★



拥有稳定的情绪，  
才是立于不败之地的基础。





# · 佛在哪里 ·



人生第一要务是学做人，  
那就是尽心、尽力、尽责、尽份。

☆☆☆☆  
《  
保护心的品质。  
日常生活的三个原则：觉察你的话语、觉察你的行为、

《圣严法师》  
☆☆



# · 石与沙 ·



真正的慈悲会包容他人，不会因循偏私。  
慈悲必须以理智为前提，否则便是缺乏原则的乡愿之仁，



圣严法师



慈悲是具有理智的感情，  
智慧是富有弹性的理智。





# · 登山 ·



踏实的体验生命,  
就是禅修。



☆☆☆☆  
唯有体验了艰苦的境遇, 才会有精进奋发的决心。  
圣严法师



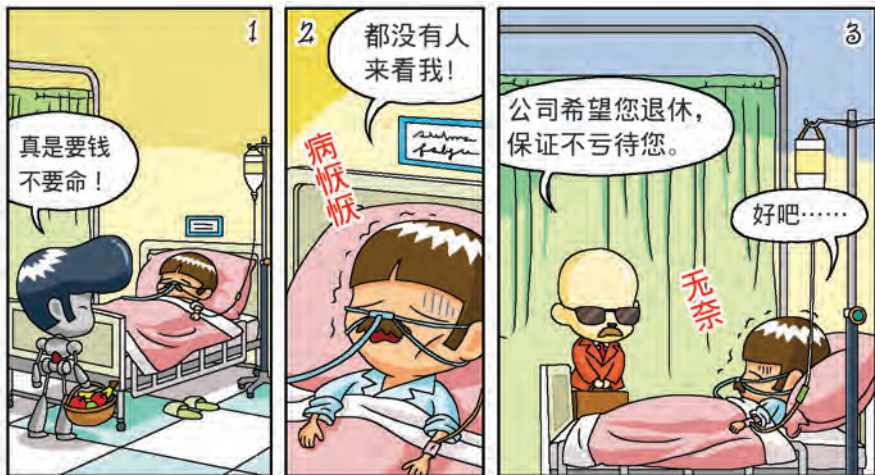
# 失去



这就是自在。在日常生活中的这一切，没有喜欢或不喜欢，只是那么自然的生活着。



圣严法师



电话里传来朋友阵阵的饮泣声……



年轻时，一味迎合公司的要求，得罪了很多人



拼了一辈子，除了病痛，什么也得不到。



年轻时失去朋友，年老时失去健康，到头来什么都失去了。



拥有身心的健康，才是生命中最大的财富。





# · 冻结查封 ·



呼吸即是财富，  
活着就有希望。



☆  
☆  
☆  
《 新境界的开始。  
每一口呼吸，都是无限的财富，时时都是

《 圣严法师







# · 一种习惯 ·



痛苦会很很有帮助的。  
当我们觉得在受苦的时候，去分析苦的来源，对减轻



心不开朗就是苦，  
心境豁达就能转苦  
为乐。





# · 呆呆 ·



生灭现象是世间常态，若能洞察生灭现象，便是智者。



☆  
☆  
☆  
《  
把握现在，脚踏实地做好现在能做的。  
世间事无常的，能掌握的只有现在，所以需要不断地要以初心

《  
圣严法师  
☆



# · 自豪的长角 ·

★  
★  
★  
《 我们可以藉慈悲心和转念的智慧让悲伤升华。 》  
圣严法师  
★



把心念转过来，  
命运也就好转过来了。





# · 拥抱 ·



☆☆☆  
《借别人的经验和智慧, 多读、多听、多想。如果自己想不开, 转不过来, 就把心胸敞开, 》  
圣严法师 ☆



# • 三种父母 •

★  
★  
★  
《 心中要常常保持没有事，也就是脑子里头没有忧郁、不满意的事。 》  
圣严法师  
★

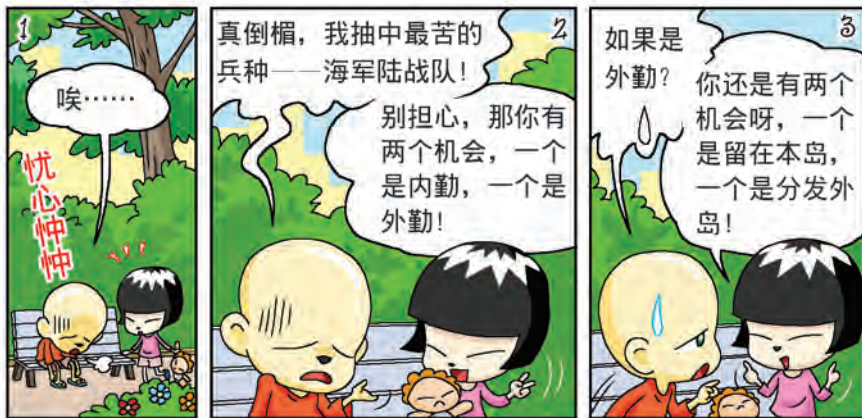


只要心平和，  
生活便能快乐。





# · 两个机会 ·



操心就有事，  
放心便无事。



☆☆☆  
《如果用感情来处理事情，往往容易造成错误。》  
圣严法师



# · 长智慧 ·

★  
★  
★  
《 自认愚痴，便与智慧相应。 》  
《 圣严法师 》  
★



当你体认到自己的智慧不足时，智慧已经在无形中增长了。





# · 石头 ·



要做无尘的反射镜，  
明鉴一切物，  
不沾一切物。



★  
★  
★  
《  
才能够见到外在环境的清净。  
内心清净，我们的世界就清净，也唯有内心世界清净，

《圣严法师

★





# · 心境不同 ·

★  
★  
★  
《 少一分争夺，多一分和谐。 》  
《 圣严法师 》  
★



当大家都在盲目地争夺之时，  
你最好选择另外一条路走。



感谢大家的观赏，  
也请大家**踊跃传阅**喔！



## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 需要的不多，想要的太多。
- ◎ 知恩报恩为先，利人便是利己。
- ◎ 尽心尽力第一，不争你我多少。
- ◎ 慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。
- ◎ 忙人时间最多，勤劳健康最好。
- ◎ 心量要大，自我要小。
- ◎ 要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。
- ◎ 提得起放得下，年年吉祥如意；用智慧种福田，日日都是好日。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 四安：安心、安身、安家、安业。
- ◎ 四要：需要、想要、能要、该要。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 四感：感恩、感谢、感化、感动。
- ◎ 四它：面对它、接受它、处理它、放下它。
- ◎ 四福：知福、惜福、培福、种福。
- ◎ 能要、该要的才要；不能要、不该要的不绝对不要。
- ◎ 感恩能使我们成长，报恩能助我们成就。
- ◎ 感谢给我们机会，顺境、逆境皆是恩人。
- ◎ 遇到好事，要随喜、赞叹、鼓励，并且虚心学习。
- ◎ 少批评、多赞美，是避免造口业的好方法。
- ◎ 平常心就是最自在、最愉快的心。
- ◎ 踏实地走一步路，胜过说一百句空洞的漂亮语。
- ◎ 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。
- ◎ 多听多看少说话，快手快脚慢用钱。
- ◎ 唯有体验了艰苦的境遇，才会有精进奋发的心。
- ◎ 踏踏实实做人，心胸要广大；稳稳当当做事，着眼宜深远。
- ◎ 忙而不乱，累而不疲。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 忙得快乐，累得欢喜。
- ◎ “忙”没关系，不“烦”就好。
- ◎ 工作要赶不要急，身心要松不要紧。
- ◎ 应该忙中有序的赶工作，不要紧张兮兮的抢时间。
- ◎ 不要以富贵贫贱论成败得失，只要能尽心尽力来自利利人。
- ◎ 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。
- ◎ 随遇而安，随缘奉献。
- ◎ 成功的三部曲是：随顺因缘、把握因缘、创造因缘。
- ◎ 见有机缘宜把握，没有机缘要营造，机缘未熟不强求。
- ◎ 人生的起起落落，都是成长的经验。
- ◎ 用智慧处理事，以慈悲关怀人。
- ◎ 以智慧时时修正偏差，以慈悲处处给人方便。
- ◎ 慈悲心愈重，智慧愈高，烦恼也就愈少。
- ◎ 面对许多的情况，只管用智慧处理事，以慈悲对

## ★ 108 自在语 ★

待人，而不担心自己的利害得失，就不会有烦恼了。

- ◎ 心随境转是凡夫；境随心转是圣贤。
- ◎ 大鸭游出大路，小鸭游出小路，不游就没有路。
- ◎ 山不转路转，路不转人转，人不转心转。
- ◎ “精进”不等于拚命，而是努力不懈。
- ◎ 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。
- ◎ 给人方便等于给自己方便。
- ◎ 甘愿吃明亏，是仁者；受辱吃暗亏，是愚蠢。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 随时随地心存感激，以财力、体力、智慧、心力、来做一切的奉献。
- ◎ 生命的意义是为了服务，生活的价值是为了奉献。
- ◎ 人生的目标，是来受报、还愿、发愿的。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 人的价值，不在寿命的长短，而在贡献的大小。
- ◎ 过去已成虚幻，未来尚是梦想，把握现在最重要。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 积极人生，谦虚满分；自我愈大，不安愈多。
- ◎ 上等人安心于道，中等人安心于事，下等人安心于名利物欲。
- ◎ 你是有哪些身分的人，就应该做那些身分的事。
- ◎ 在安定和谐中，把握精彩的今天，走出新鲜的明天。
- ◎ 担心，是多余的折磨；用心，是安全的动力。
- ◎ 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。
- ◎ 面对生活，要有“最好的准备，最坏的打算”。
- ◎ 只要还有一口呼吸在，就有无限的希望，就是最大的财富。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 超越生老病苦三原则：活得快乐、病得健康、老得有希望。
- ◎ 超越死亡三原则：不要寻死、不要怕死、不要等死。
- ◎ 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。
- ◎ 爱你的孩子，与其担心，不如祝福吧！
- ◎ 夫妻是伦理的关系，不是“论理”的关系。
- ◎ 眼光，是你的智慧；运气，是你的福德。
- ◎ 喜爱的就想占有，讨厌的就会排斥，患得患失，烦恼就来了。
- ◎ 经常少欲知足的人，才是无虞匮乏的富人。
- ◎ 心不平安是真正的苦，身体的病痛不一定是苦。
- ◎ 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。
- ◎ 好话大家说，好事大家做，好运大家转。
- ◎ 大家说好话，大家做好事，大家转好运。
- ◎ 每人每天多说一句好话，多做一件好事，所有小



## ★ 108 自在语 ★

小的好，就会成为一个大大的好。

- ◎ 急须要做，正要人做的事，我来吧！
- ◎ 我和人和，心和口和，欢欢喜喜有幸福。
- ◎ 内和外和，因和缘和，平平安安真自在。
- ◎ 自求心安就有平安，关怀他人就有幸福。
- ◎ 人品等于财富，奉献等于积蓄。
- ◎ 拥有的多，不一定让人满足；拥有的少，不一定让人贫乏。
- ◎ 现在所得的，是过去所造的；未来所得的，是现在所做的。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 大的要包容小的，小的要谅解大的。
- ◎ 以尽心尽力关怀家庭，用整体生命投入事业。
- ◎ 包容别人时，双方的问题就解决了。
- ◎ 要做无底的垃圾桶，要学无尘的反射镜。
- ◎ 烦恼消归自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。
- ◎ 用惭愧心看自己，用感恩心看世界。
- ◎ 净化人心，少欲知足；净化社会，关怀他人。
- ◎ 用奉献代替争取，以惜福代替享福。
- ◎ 利他，是不求果报及回馈的清净心。
- ◎ 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。
- ◎ 道理是拿来要求自己，不是用来苛求他人。
- ◎ 要有当别人垫脚石的心量，要有成就他人的胸襟。
- ◎ 让人产生误解，就是自己的不是。
- ◎ 做事时多为别人想一想，犯错时多对自己看一看。
- ◎ 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。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 放不下自己是没有智慧，放不下他人是没有慈悲。
- ◎ 与人相遇，一声“我为你祝福！”就能赢得友谊，获得平安。
- ◎ 对人付出友谊，伸出援手，就是在散发和乐平安的光芒。
- ◎ 少点口舌少是非，多点真诚多平安。
- ◎ 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。
- ◎ 要把众生的幸福提起，要把自我的成就放下。
- ◎ 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。
- ◎ 刚强者伤人不利己，柔忍者和众必自安。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 有智慧作分寸的人，一定不会跟人家喋喋不休。
- ◎ 和和气和与人相处，平平安安日子好过。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 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。
- ◎ 为他人减少烦恼是慈悲，为自己减少烦恼是智慧。
- ◎ 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。
- ◎ 勤于照顾众人的苦难是大福报，乐于处理大家的问题是智慧。
- ◎ 逢人结恩不结怨，必能和谐相处、生活愉快。
- ◎ 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。
- ◎ 奉献是为了报恩，忏悔是为了律己。
- ◎ 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。
- ◎ 做人处事要“内方”而“外圆”，“内方”就是原则，“外圆”就是通达。
- ◎ 当我们无力帮助他人，至少可以停止伤害别人。
- ◎ 人生要在和谐中求发展，又在努力中见其希望。
- ◎ 少点成败得失心，多点及时努力的精进心，成功

## ★ 108 自在语 ★

机率自然会增加。

- ◎ 家庭的温暖在于互敬互爱，家庭的可贵在于互助互谅。
- ◎ 做老板，得失心要少一些，把诚心、信誉放在心上，便会有胜算。
- ◎ 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。
- ◎ 内心的苦难，增长我们的智慧；生活的苦难，增进我们的福报。
- ◎ 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。
- ◎ 清楚知道自己的“需要”，化解个人欲望的“想要”。
- ◎ 凡事要正面解读，逆向思考。
- ◎ 失败了再努力，成功了要更努力，便是安业乐业的准则。
- ◎ 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。
- ◎ 成熟的人不在乎过去，聪明的人不怀疑现在，豁

## ★ 108 自在语 ★

达的人不担心未来。

- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 化解不愉快的方法，是要诚恳、主动、明快，不要犹豫、被动、等待。
- ◎ 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。
- ◎ 活在当下，不悔恼过去，不担心未来。
- ◎ 减轻压力的好办法，就是少存一些得失心，多用一点欣赏心。
- ◎ 对于过去，无怨无悔；对于未来，积极准备；对于现在，步步踏实。
- ◎ 不要光是口说感恩，必须化为报恩的行动。
- ◎ 凡事先不要着急，找对人，用对方法，在适当的时机，即可安然过关。
- ◎ 把自我的利害得失放下，才能有通达天地万物的

## ★ 108 自在语 ★

智慧。

- ◎ 人往往因为没有认清自己，而给自己带来不必要的困扰。
- ◎ 人生第一要务是学做人，那就是尽心、尽力、尽责、尽份。
- ◎ 处理私人的事可以用“情”，处理公共事务，就必须用“理”。
- ◎ 与其争取不可能得到的东西，不如善自珍惜运用所拥有的。
- ◎ 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。
- ◎ 若能真正放下一切，就能包容一切，拥有一切。
- ◎ 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。
- ◎ 不要跟他人比高比低，只要自己尽心尽力。
- ◎ 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。
- ◎ 灾难之后，是往正面思考的契机，人可以由灾难

## ★ 108 自在语 ★

中得到很多教训。

- ◎ 只要无所贪求，无所执着，即能保有尊严，他人是奈何不得的。
- ◎ 若能珍惜当下每一个因缘，每一个当下，都是独一无二的。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 说话算话，用真心讲实话，用好心讲好话，就是立言。
- ◎ 虽然身为平常人，责任心要担起来，执着心应放下些。
- ◎ 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。
- ◎ 一帆风顺时，不要得意忘形；一波三折时，不必灰心丧志。
- ◎ 如果心量狭小又贪得无厌，纵然生活富裕，仍然



## ★ 108 自在语 ★

不会快乐幸福。

- ◎ 人生要在平淡中求进步，又在艰苦中见其光辉。
- ◎ 人生要在安定中求富足，又在锻炼中见其庄严。
- ◎ 拥有稳定的情绪，才是立于不败之地的基础。
- ◎ 以退为进、以默为辩、以奉献他人为成就自己的最佳方法。
- ◎ 慈悲是具有理智的感情，智能是富有弹性的理智。
- ◎ 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。
- ◎ 当烦恼现前，不要对抗，要用惭愧心、忏悔心、感恩心来消融。
- ◎ 踏实的体验生命，就是禅修。
- ◎ 拥有身心的健康，才是生命中最大的财富。
- ◎ 呼吸即是财富，活着就有希望。
- ◎ 心里如果“打结”了，最好能向内观看自己的起心动念处。
- ◎ 被烦恼撞着了，此时最好享受自己呼吸的感觉。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 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。
- ◎ 心不开朗就是苦，心境豁达就能转苦为乐。
- ◎ 把心念转过来，命运也就好转过来。
- ◎ 智慧并不只是通晓经典，而是要有转化烦恼的巧妙方便。
- ◎ 只要心平气和，生活便能快乐。
- ◎ 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？
- ◎ 操心就有事，放心便无事。
- ◎ 要重视善因的培育，不要只期待美果的享受。
- ◎ 当你体认到自己的智慧不足时，智慧已经在无形中增长了。
- ◎ 心要如墙壁，虽然不动，确有作用。
- ◎ 要做无尘的反射镜，明鉴一切物，不沾一切物。
- ◎ 当大家都在盲目地争夺之时，你最好选择另外一条路走。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 星星之火足以燎原，小小善愿能救世界。
- ◎ 漫天红尘心勿染，遍地荆棘杖竹行。
- ◎ 安宁身心灵，安定家与业。
- ◎ 南山老松早已衰老，北斗寿星尚甚年轻。
- ◎ 神龙潜藏深潭大泽，猛虎高卧危崖险窟。
- ◎ 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。
- ◎ 遇事正面解读逆向思考，成事确立方向锲而不舍。
- ◎ 路遇悬崖峭壁走过去，巧过人间仙境莫逗留。
- ◎ 权势财富属社会共享，祸福苦乐乃各人因缘。
- ◎ 诱以名利权位不动心，陷于千军万马无所惧。
- ◎ 天不错地不错是心错，他有理你有理我没理。
- ◎ 莫怨孝子贤孙何其少，但问养育儿女怎么教。
- ◎ 学问的领域重在研究，经验的范畴则为实践。
- ◎ 河山犹在，景物迁移；日月长运，人事全非。
- ◎ 天上人间乐与苦，自心造作自身受。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 青山绿水广长舌，鸟语花香说妙法。
- ◎ 教育为千秋大业，贤能乃百代楷模。
- ◎ 水深千丈终见底，山高万里海中升。
- ◎ 云门日日是好日，行脚步步履芳草。
- ◎ 世间本无垢与净，祇缘自起分别心。
- ◎ 夕阳西下明天见，旭日东升近黄昏。
- ◎ 戏外看戏忘了戏，梦中作梦不知梦。
- ◎ 雨露霜雪本无主，风云雷电应时现。
- ◎ 危机化为转机时，绝路走出活路人。
- ◎ 惊觉执迷已近悟，知迷不悟错中错。
- ◎ 人生若梦谁都会说，终生作梦怎么不醒。
- ◎ 勿因有事而忧，宁为无事而喜。
- ◎ 大梦谁先觉，离梦想颠倒。
- ◎ 人上有人，山高水长。
- ◎ 月缺月圆日，若晦若明时；风雨无月夜，月亮本常明。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 世俗境：身如玉树临风，心如平湖秋月。
- ◎ 多福少福当培福，知恩念恩必报恩。
- ◎ 慈悲心化解怨敌，智慧心驱除烦恼。
- ◎ 感恩心体验生活，精进心善用生命。
- ◎ 惭愧心增长福德，忏悔心消灭罪障。
- ◎ 怀恩报恩恩相续，饮水思源源不绝。
- ◎ 坚韧心易度难关，长远心可成大事。
- ◎ 涓滴之恩涌泉以馈，一饭之施粉身相报。
- ◎ 取水饮水以水饮人，受恩谢恩用恩谢人。
- ◎ 知恩报恩是饮水思源，恩情纠结会相互伤害。
- ◎ 感恩是终生受用的福报，怀恨乃永世纠缠的魔障。
- ◎ 若不善用财富利益世人，便像锦衣夜行暗自骄矜。
- ◎ 家业百年不坠因为积福，富贵不过三代由于自私。
- ◎ 随时服务他人，终生幸福；有力不结善缘，后悔莫及。
- ◎ 看天播种时，耘草施肥日，丰收感恩月，祈求年年好年。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 真诚必有应，精勤万事成。
- ◎ 宁以勤勉补笨拙，勿仗聪明而懈怠。
- ◎ 严以律己不亏损，宽以待人受益多。
- ◎ 守贫望富当勤俭，处乱守安不动心。
- ◎ 菜根清香布衣暖，勤劳健康节俭富。
- ◎ 能中更有能中手，各自努力莫羡人。
- ◎ 听诤言未必顺耳，尝苦味的是良药。
- ◎ 枯旱祈降及时雨，隆冬愿作送暖人。
- ◎ 凤凰好栖富贵宅，白鹤喜落福寿家。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 心中不存得失想，常作世间无事人。
- ◎ 才德兼备是贤良，有能无德害群马。
- ◎ 知过即改不为耻，放下屠刀立成佛。
- ◎ 警惕富贵不出三代，小心权势令人堕落。
- ◎ 自古将相多出寒门，舍己为公天下太平。
- ◎ 少些人我是非的执着，多点成人之美的言行。
- ◎ 若望常保富贵，培福要紧，富贵多从积福来。
- ◎ 争夺他人饭碗莫如自家耕田，自家无田可耕帮人耕田也好。
- ◎ 常吃谦虚恭敬恕忍宽厚的饭，多喝诚实礼让勤劳节俭之汤。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 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。
- ◎ 行善没有条件。
- ◎ 珍惜生命，为自己加油。
- ◎ 用平常心面对不平常之事。
- ◎ 得理让三分，理直气要柔。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 不管高兴或痛苦，只要是因为他人的评断，而使我们的心的心受牵动、被影响，就是没有好好保护我们的心，没有做好心灵环保。
- ◎ 生气，可能是身体上、观念上或其他因素引起的



## ★ 108 自在语 ★

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。

- ◎ 任何状况下,都要照顾好自己心,保持内心的平稳与安定,就是心灵的健康,就是心灵环保。
- ◎ 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。
- ◎ 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”。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ “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。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 有信心，有希望，就能有未来。
- ◎ 担心、忧心没有用，留心、用心却是需要的。
- ◎ 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。
- ◎ 病不一定苦，穷不一定苦，劳动不一定苦，心苦才是真正的苦。
- ◎ 把生病当成是一种体验，也就不苦。
- ◎ 把不如意的事当成是有意思的体验，就会有不同的收获。
- ◎ 心理上准备受挫折，就不怕有挫折。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 多想两分钟，还有许多活路可走；只要还有一口

## ★ 108 自在语 ★

呼吸在，就有无限的希望。

- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 要和外在环境和谐相处，首先要跟内在的自我和平相处。
- ◎ 放松身心、体验身心，才能够与自我和平相处。
- ◎ 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。
- ◎ 不要自以为是，也不必小看自己。
- ◎ 不跟自己比，不跟他人比，只知努力于现在，随时准备着未来。
- ◎ 通常人都喜欢彰显自己的优点，优点要发挥、要

## ★ 108 自在语 ★

成长，不必夸张。

- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 自私自利，看起来是保障了自己，其实不然，损人者终将害己。
- ◎ 人之所以自私自利，贪得无厌，是因为缺乏安全感。
- ◎ 冲突的产生，往往是因为过度强调自我中心。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 人生的苦与乐，往往来自心的体验。若能把人生

## ★ 108 自在语 ★

的苦乐，当成是增长慈悲心和智慧心的过程，就是大自在人。

- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 开花结果是自然现象，开花而不结果也是正常，这就是因缘。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ “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。
- ◎ 若能知命，便能坦然面对人生的际遇。
- ◎ 任何状况下，对人要尊重，对事要负责，对自己要有智慧。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 慈悲，是对任何人不仅不去伤害他，还要去帮助他。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 慈悲，是以平等、无差别、非对立的态度，来看待一切人。
- ◎ 智慧，是在任何状况下，心平气和地把自己归零，处理一切事。
- ◎ 问题若能解决，很好！如果不能解决或者留下后遗症，也不必罣碍，只要尽人事，就不必怨天尤人。
- ◎ 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。
- ◎ 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。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 慈悲，并不是做烂好人、做乡愿，而是做对人有利益的事，帮助他人一起提升心灵的质量和情操。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 与人相处，口不出恶言，就是保护他人，也保护自己。
- ◎ 与人互动，给人空间就是给自己空间。
- ◎ 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。
- ◎ 人如果只追求快乐，而不愿意负责任，这种快乐



## ★ 108 自在语 ★

并不持久，而往往成为心理上的负担。

- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 多一分奉献心，少一点自私自利，就有平安，就会快乐。
- ◎ 赚钱不自私，有钱大家赚；大家有钱赚，才是最可靠的财富。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 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。

## ★ 108 自在语 ★

- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 人的一期生命虽然短暂，却要发无限的悲愿心。
- ◎ 行善没有大小之分，只要抱着一个善念，心就是平安的。
- ◎ 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。
- ◎ 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。







## 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。

## 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年起旅美弘化，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，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，曾获国家级文艺、学术、文化奖及其他多种奖项。





