

電子檔下載

责任编辑：陈昌财

责任校对：马麟

108自在语

圣严法师 著

自在乐活漫画

圣严法师◎著



上架建议：心灵励志

ISBN 978-7-5171-0900-6



9 787517 109006 >

定价：2.00 元



中国言实出版社



中国言实出版社

108自在语

自在乐活漫画

圣严法师 ◎ 著



中国言实出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自在乐活漫画 / 圣严著. —北京: 中国言实出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5171-0900-6

I. ①自… II. ①圣… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 234408 号

责任编辑: 陈昌财

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京鲁汇荣彩印刷有限公司

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

规 格 880 毫米 × 1230 毫米 1/64 印张 2

字 数 5 千字

书 号 ISBN 978-7-5171-0900-6

定 价 2.00 元

慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱


聖嚴



面對宅
接受宅
處理宅
放下宅

王殿





心灵环保

p01 — p29

自在生活

p31 — p61

快乐人生

p63 — p89

圆满生命

p91 — p119



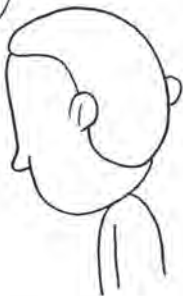
心灵环保





用平常心面对不平常之事。

如果不用平常心去面对
不平常事，将会怎样？



容易失常！



得理让三分，理直气要柔。

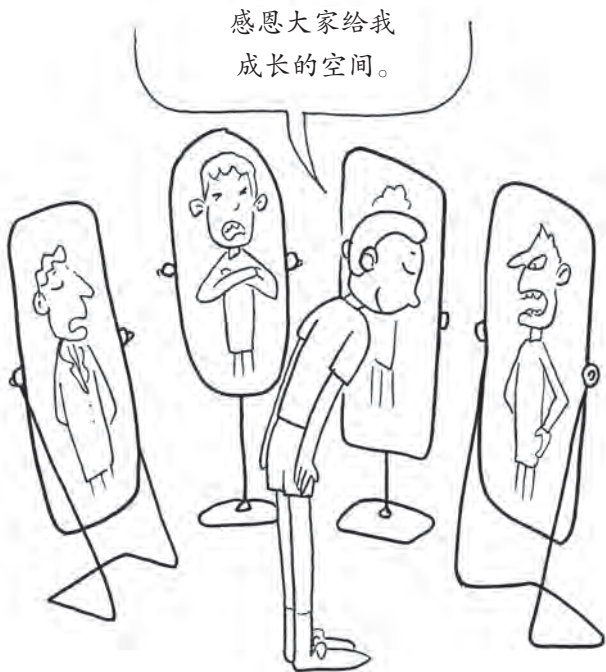
明知对方理亏，
为何还要让三分？

要让对方有台阶可下，
这样事情较容易圆满。





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。





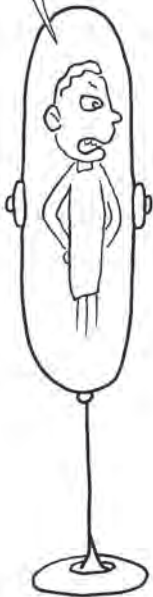
任何状况下，都要照顾好自己心，
保持内心的平稳与安定，就是心灵的健
康，就是心灵环保。





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。

被误会又没人了解，
我当然会生气！



心里委屈已经够难受了，
怎么再拿怒气虐待自己。



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。



自己的问题，只有
自己最清楚。



调自己的心

我的事情，
还轮不到你操心！



调别人的心

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。



冲突的产生，往往是因为过度强调自我中心。



人之所以自私自利、贪得无厌，是因为缺乏安全感。



自私自利，看起来是保障了自己，
其实不然，损人者终将害己。



为什么我需要帮助时，
却没人肯伸出援手？

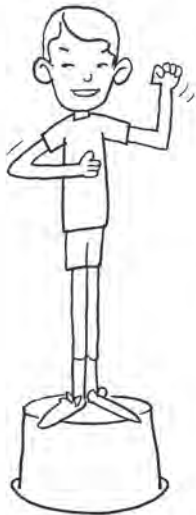
平日，就是如此对人，
现在知道报应了吧！



不跟自己比，不跟他人比，只知努力
于现在，随时准备着未来。



机会随时会来，
我得好好准备！



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。

能改一个，
就少一个。加油！





不要自以为是，也不必小看自己。

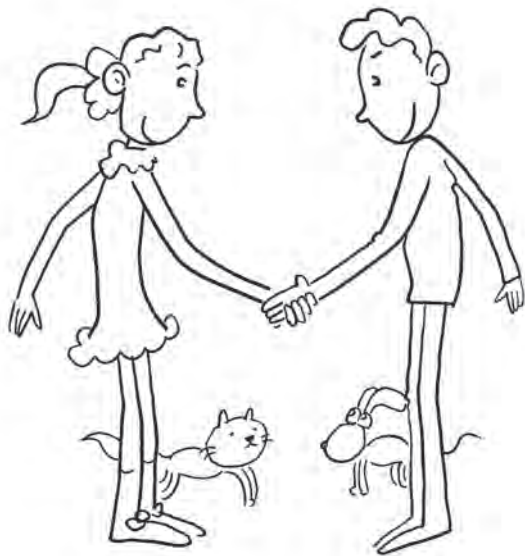
既不自傲，也不自卑；
还是“中道”最好！





与人互动，给人空间就是给自己空间。


互留空间，彼此尊重。





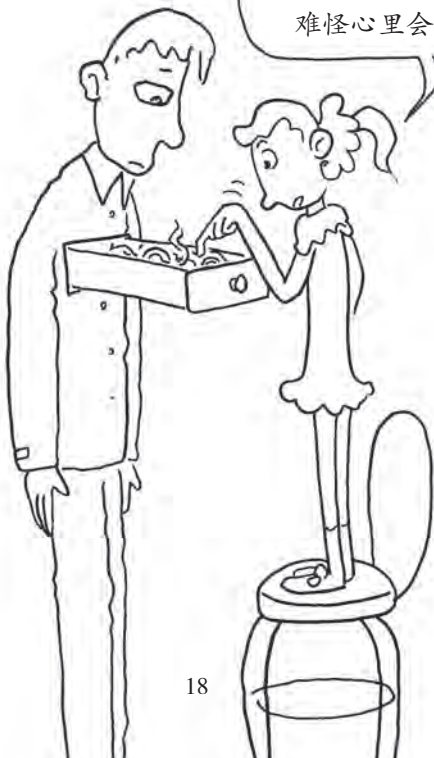
面对生气，要学会“反观自照”，照一照自己的心念，问一问为什么要生气？





心里如果“打结”了，最好能向内
观看自己的起心动念处。

“分别心”把这里都
塞住了。
难怪心里会打结。





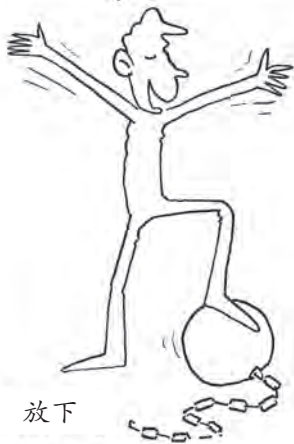
操心就有事，放心便无事。





“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。

再也不会被它困扰了！



放下

算了
什么都不重要了！



放弃



心理上准备受挫折，就不怕有挫折。





病不一定苦，穷不一定苦，劳动不一定苦，心苦才是真正的苦。

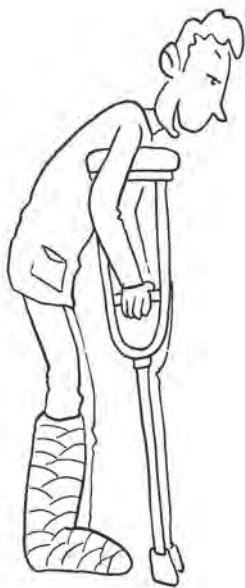
一颗痛苦的心即使在天堂，
也不会因此而快乐。






把生病当成是一种体验，也就不苦。

现在可以了解健康是
多么重要了吧！





把不如意的事当成是有意思的体验，
就会有不同的收获。

惨了，零用钱不知道
掉到哪里去了！



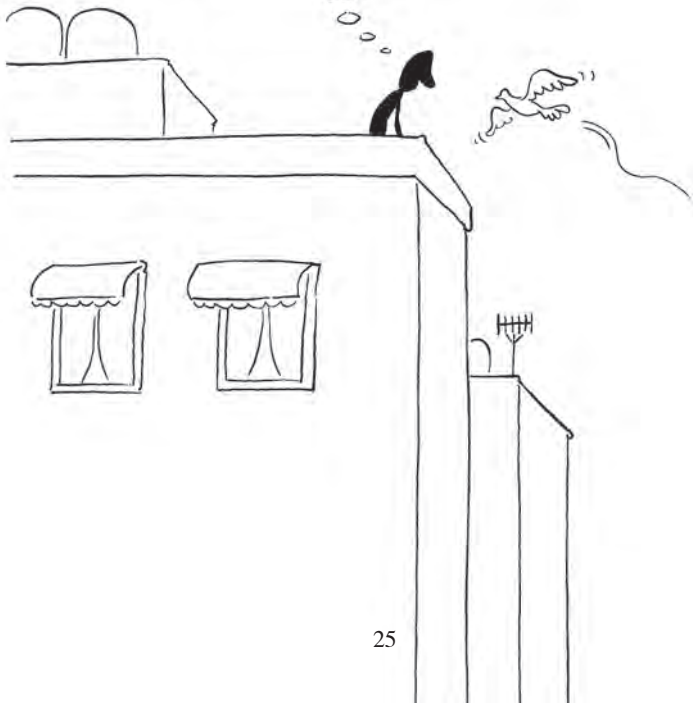
嗯，这样子捡到的人
也可以用。





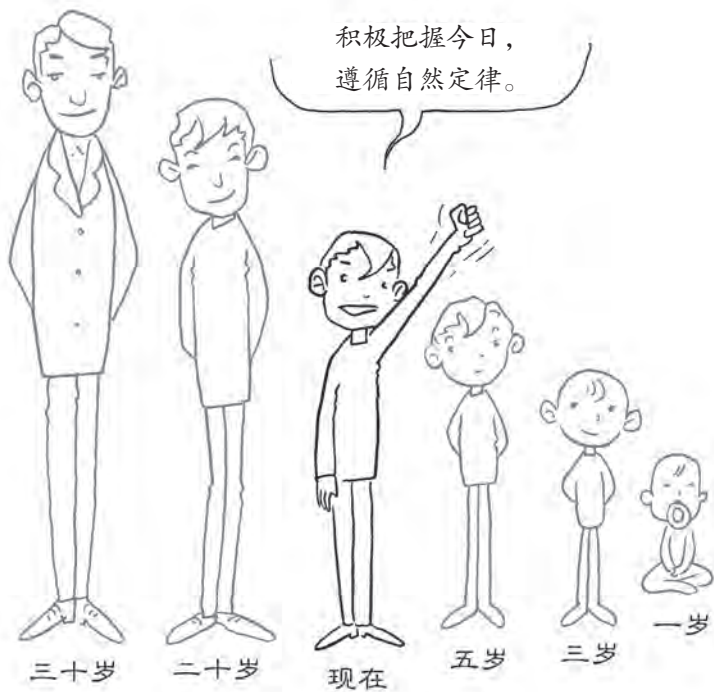
多想两分钟，还有许多活路可走；只要还有一口呼吸在，就有无限希望。

活着，才有希望。






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。





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。





被烦恼撞着了，此时最好享受自己呼吸的感觉。

缓缓吸，慢慢吐；
吸进快乐的阳光，吐出
烦恼的乌云。



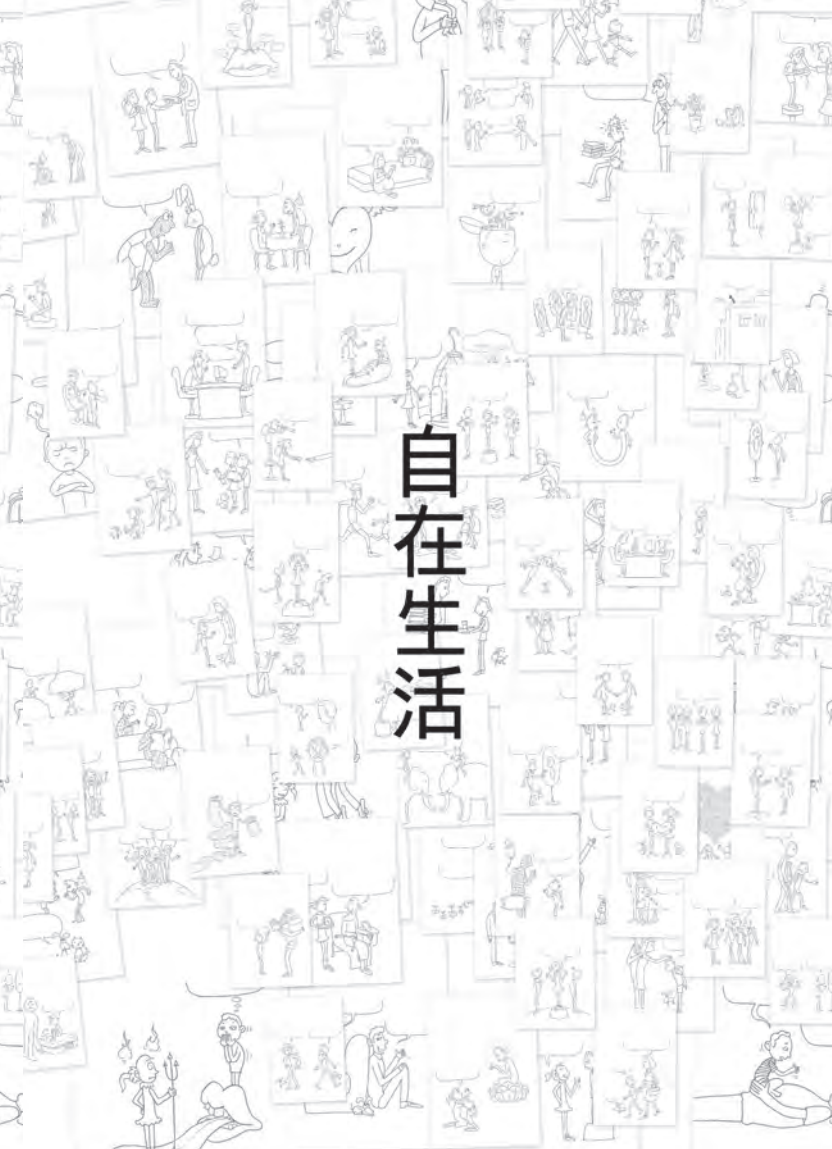


环保最重要的观念就是“简朴”，简朴一点过生活，就是生活环保。





自在生活





多听多看少说话，快手快脚慢用钱。

我会成为百万富翁
主要是因为“花钱”的速度
比走路更慢。



踏实地走一步路，胜过说一百句空洞的漂亮语。



不能兑现的支票，
一点用处都没有！





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。

为什么有些缺点
怎么都改不过来？

下定决心且
持之以恒，任何缺点
都能改正。





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。





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。





心量要大，自我要小。

“自我”要怎样
才会变小？

任何事情，除了想到自己，
也要想想别人，
甚至“全世界”。





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。

好朋友当“知己”，
坏朋友当“借镜”。

不好不坏的呢？

跟你一样，
都是小菩萨。





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。

为什么没有绝对的好与坏？

好的可能变坏，坏的也可以变好；
全凭自己心态的调整与努力。





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。





大的要包容小的，小的要谅解大的。

彼此包容，相互谅解





不要跟他人比高比低，只要自己尽心
尽力。



现在达不到的理想
并不代表
明年做不到。加油！



少批评、多赞美，是避免造口业的好方法。



造太多口业
的结果。





能要、该要的才要；不能要、不该要的绝对不要。





喜爱的就想占有，讨厌的就会排斥，
患得患失，烦恼就来了。





你是有哪些身份的人，就应该做那些身份的事。

林小明、王莉莉两位同学，
在校尊敬师长，在班上认真学习，
在校外热心助人，在家里孝顺父母，
特此颁发“小菩萨”证书。



担心，是多余的折磨；用心，是安全的动力。






自求心安就有平安，关怀他人就有幸福。

关怀他人犹如
播撒幸福的种子。

一旦开花结果，每个人
都能因此
享受到幸福花香。





遇到好事，要随喜、赞叹、鼓励，
并且虚心学习。

爷爷辛苦了，
我也来一起帮忙。





应该忙中有序地赶工作，不要紧张兮兮地抢时间。

太急就容易出错，一旦
出错就需要重新做过，
反而浪费更多时间。





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。

连一年级新生都知道你当选模范生，赶紧下来吧！




大鸭游出大路，小鸭游出小路，不游
就没有路。



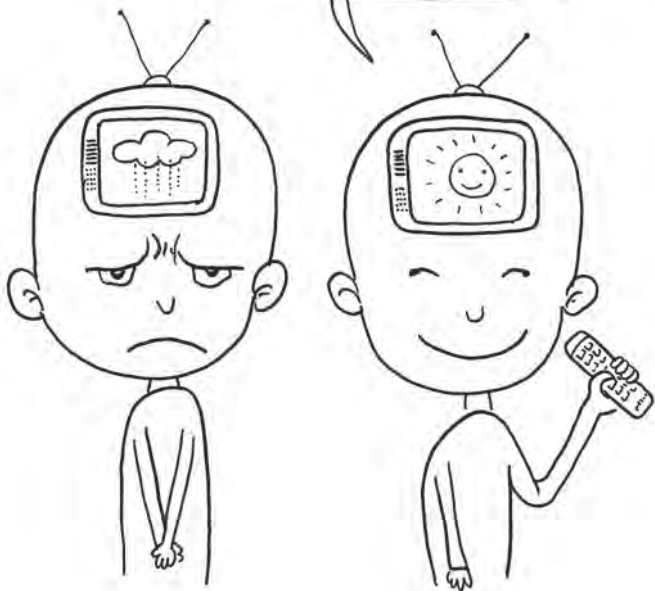
只要愿意踏出第一步，
世界就会变得不一样！





山不转路转，路不转人转，人不转
心转。

转变心念犹如转换频道，
节目不好时，就要赶快“转台”。





减轻压力的好办法，就是少存一些得失心，多用一点欣赏心。

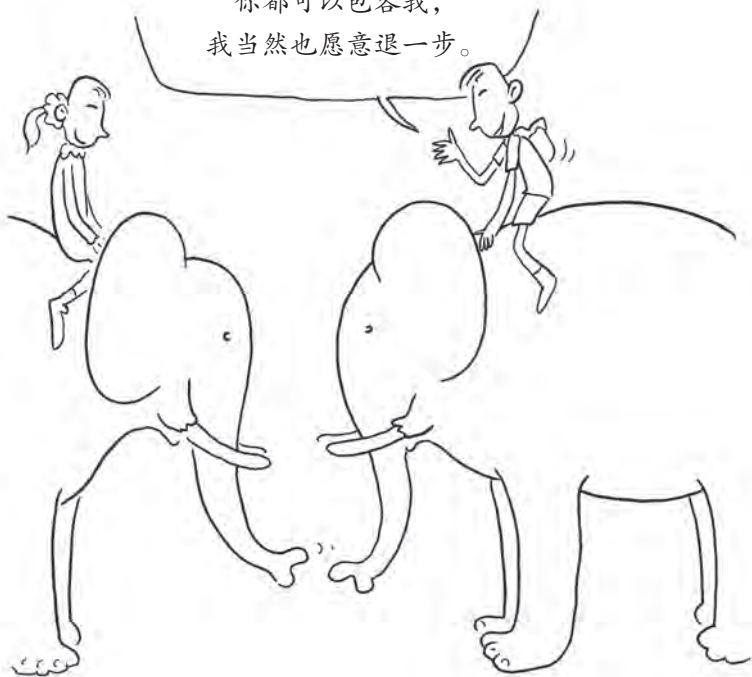
彩虹，通常都是在
下完雨之后出现的。





包容别人时，双方的问题就解决了。

你都可以包容我，
我当然也愿意退一步。





拥有的多，不一定让人满足；拥有的少，不一定让人贫乏。

为什么拥有很多，
却不一定让人满足？





急需要做，正要人做的事，我来吧！


赶紧擦干，以免又有人
不小心滑倒。






能不乱丢垃圾，随时清捡垃圾，都是功德。






现在所得的，是过去所造的；未来所得的，是现在所做的。



如果未来想要人缘好，
就必须从现在开始
与大家广结善缘。



原来这也是
“因果定律”。



平常心就是最自在、最愉快的心。





快乐人生



与人相遇，一声“我为你祝福！”就能赢得友谊，获得平安。



做事时多为别人想一想，犯错时多对自己看一看。



根本不是我的错，
都是别人的不对！

真是这样吗？





对人付出友谊，伸出援手，就是在散发和乐平安的光芒。

好乖，好懂事。

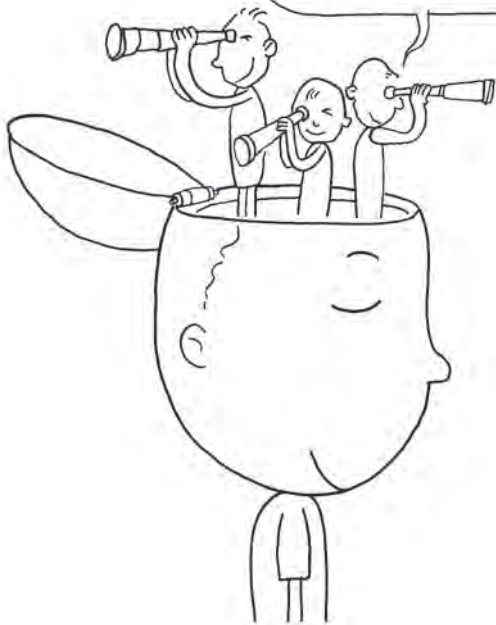
小菩萨正散发着
慈悲的光芒。



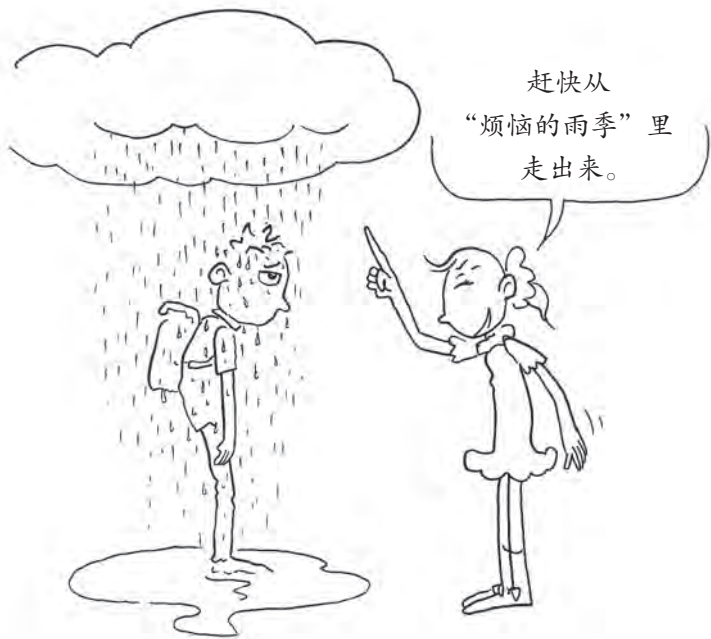


肯定自己的优点是自信，了解自己的缺点是成长，善解他人的立场是尊重。

经常站在别人的立场思考，
既能了解他人，
又能认识自己。



为他人减少烦恼是慈悲，为自己减少烦恼是智慧。





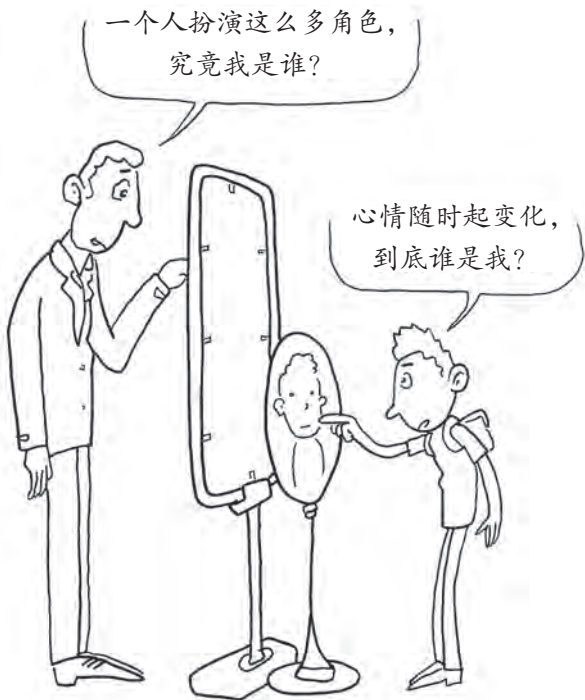
“精进”不等于拼命，而是努力不懈。

只要按照计划每天复习，
相信成绩一定会有进步！





人往往因为没有认清自己，而给自己带来不必要的困扰。



清楚知道自己的“需要”，化解个人欲望的“想要”。





与其争取不可能得到的东西，不如善
自珍惜运用所拥有的。

我的成绩虽然不是名列前茅，不过
我很乐意帮同学解决困难。

我最欣赏一个人能拥有
一颗乐于助人的心。





一帆风顺时，不要得意忘形；一波
三折时，不必灰心丧志。





人品等于财富，奉献等于积蓄。

奉献就好像信鸽，不管
距离多远，只要信件送达，
它总会飞回“老家”。



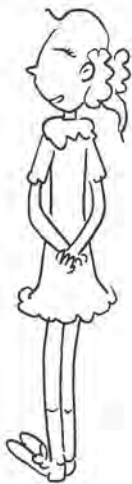


快乐，并不是来自名利的大小多少，
而是来自内心的知足少欲。

好像还缺少什么？



缺少知识！





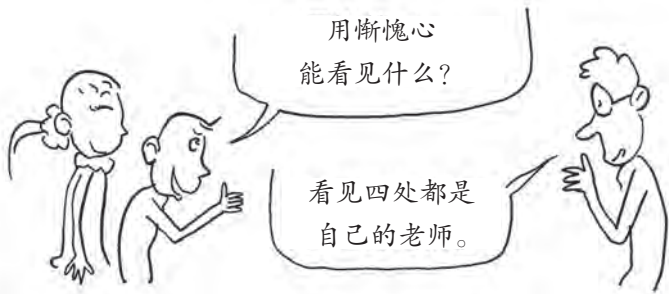
财富如流水，布施如挖井。井愈深，
水愈多；布施的愈多，财富则愈大。

请将我们存下的零用钱
拿去为大家
多挖几个“井”。





用惭愧心看自己，用感恩心看世界。



看见到处都是
自己的老师。



能看到全世界
都是自己的贵人。



道理是拿来要求自己，不是用来苛求他人。





放不下自己是没有智慧，放不下他人是没有慈悲。

背着烦恼到处走，
不觉得辛苦吗？





让人产生误解，就是自己的不是。





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。

走出困境的关键在于自己，
尽快下个决定吧。





一个笑容，一句好话，都是广结善缘的大布施。



笑容和好话
是最棒的见面礼。

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。





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。



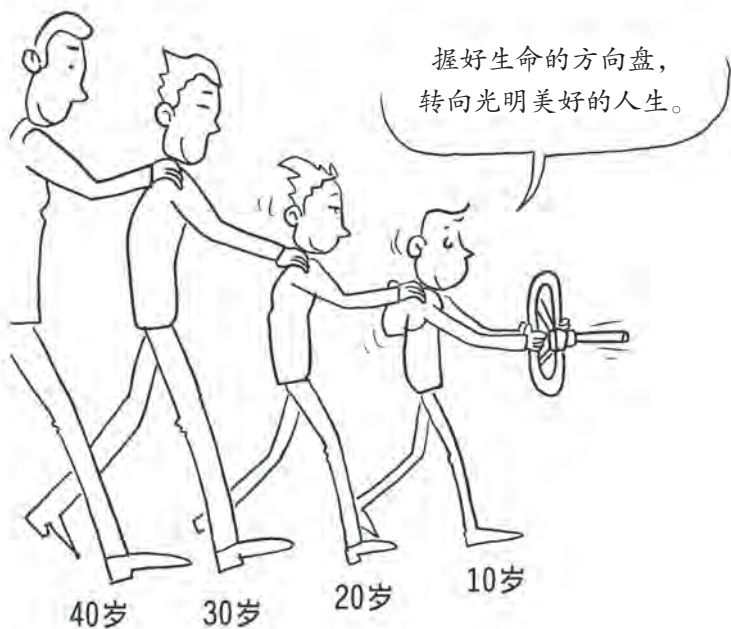



拥有身心的健康，才是生命中最大的财富。





把心念转过来，命运也就好转过来了。

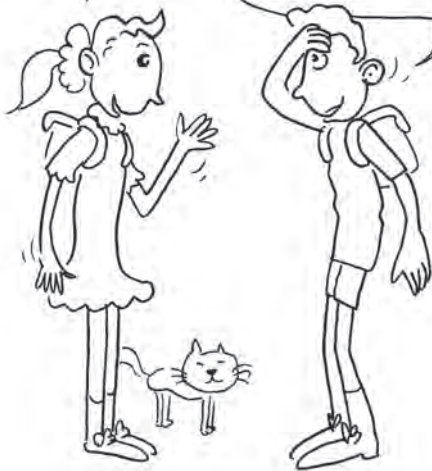




好人不寂寞，善人最快乐，时时处处助人为乐，时时处处你最幸福。

你经常因为助人而东奔西跑，
这样不会觉得辛苦吗？

对哦，我都忘记累了。





好话大家说，好事大家做，好运大家转。







圆满生命




人的价值，不在寿命的长短，而在贡献的大小。

爷爷，什么才是
“大贡献”？

不为己私，但为
大众利益所做的事情，
都是“大贡献”。





过去已成虚幻，未来尚是梦想，把握现在最重要。

我以后一定要成为一个最厉害的游戏软件工程师！

那要赶紧用功读书，能考上好大学才会有最棒的学习环境。





呼吸即是财富，活着就有希望。

活着，就有希望。





开花结果是自然现象，开花而不结果也是正常，这就是因缘。



开花结果的因缘

开花不结果的因缘





智慧并不只是通晓经典，而是要有转化烦恼的巧妙方便。

已经看过的书，为什么还要“背着它”？





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。

谢谢你出的考题帮我
提升智慧。

您不是“烦恼”
而是“老师”。





当你体认到自己的智慧不足时，智慧已经在无形中增长了。





慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

我把大家都当成
好朋友，为什么
还是有人讨厌我？

就算是好朋友，
也应该
尊重他们的选择啊！





尽心尽力第一，不争你我多少。



眼光，是你的智慧；运气，是你的福德。



不能老是祈求好运，
福德愈用愈少，
智慧则越用越多。





天底下没有真正的坏人，只有做了错事的人；没有真正心恶的人，只是观念出了差错。

有时候，我还是不小心就会犯错。

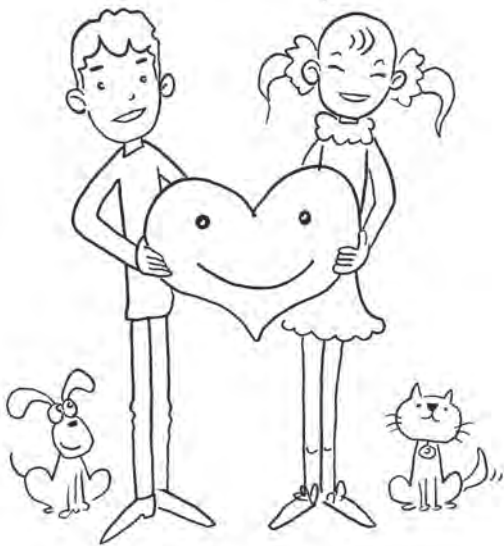
改过来就好了！



人人都可助人，真心地赞美人、鼓励人、安慰人，给人勉励、疏导，就是在帮助人。



只要“有心”，随时随地
都可以助人。





佛在心中，佛在口中，佛在我们的日常生活中。



慈悲要有智慧同行，缺少智慧的慈悲，很可能害己害人，虽然存好心，却做了错事、害了人。





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。

这样我们都可以做得到！



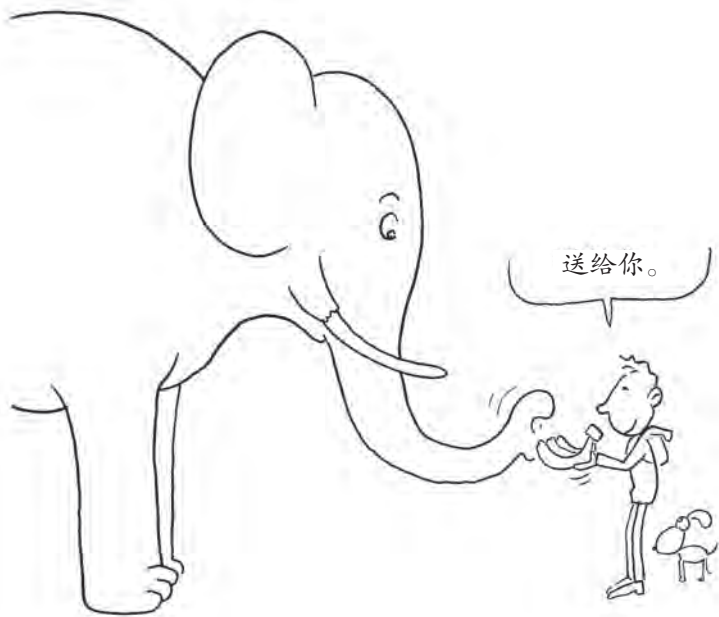


不要光是口说感恩，必须化为报恩的行动。





行善没有大小之分，只要抱着一个善念，心就是平安的。





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。





每一个孩子，都是帮助父母成长的小菩萨。





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。

有位独居长者经常饿肚子，
我想每天送便当过去；
有没有人愿意共襄盛举？

我负责星期一

我也要！





为了众生所做的一切事情，必能心想事成。

无私奉献的精神，不仅能
感动他人，也会
得到老天爷的眷顾。





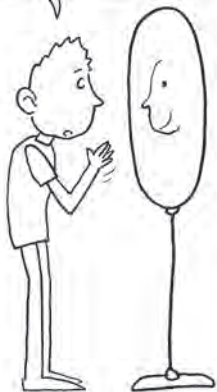
后悔是烦恼，忏悔是修行。

为什么都没有人告诉我
事情会变成这样糟！



烦恼

我已经发现问题所在，
我会下定决心改正！




修行



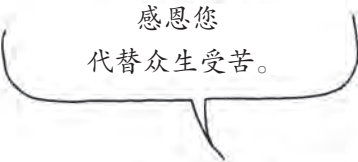
温柔，是以柔和的心、柔顺的态度来对待人、处理事，但并不等于柔弱。

立场坚定，态度柔顺。





救苦救难的是菩萨，受苦受难的是大菩萨。



感恩您
代替众生受苦。





死亡不是喜事，也不是丧事，而是一件庄严的佛事。



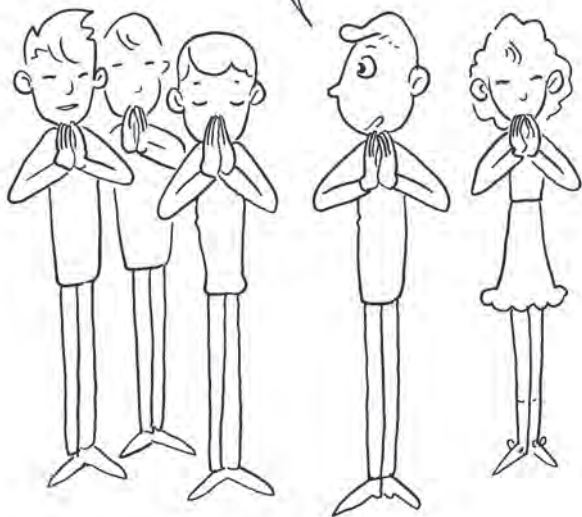
奶奶，祝您佛国之旅
吉祥圆满。





星星之火足以燎原，小小善愿能救世界。

真没料到小小善愿“传染”的速度，竟然如此迅速！





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。



太美了！



