

## I 自在人生



1. 謙下尊上，是菩薩行者的重要功課。
2. 用奉獻代替爭取，以惜福代替享福。
3. 自愛愛人，愛一切眾生；自救救人，救一切眾生。
4. 利他，是不求果報及回饋的清淨心。
5. 佔有、奉獻都是愛，但有自利和利人的差別；佔有是自我貪取的私愛，奉獻是無私喜捨的大愛。
6. 道理是拿來要求自己，不是用來苛求他人。
7. 要有當別人墊腳石的心量，要有成就他人的胸襟。
8. 讓人產生誤解，就是自己的不是。

## 電子檔下載



聖母日801蜂蜜禮盒



9. 做事時多為別人想一想，犯錯時多對自己看一看。
10. 以禮讓對方來成就自我，以尊重對方來化解敵意，以稱讚對方來增進和諧。
11. 放不下自己是沒有智慧，放不下他人是沒有慈悲。
12. 與人相遇，一聲「我為你祝福！」就能贏得友誼，獲得平安。
13. 對人付出友誼，伸出援手，就是在散發和樂平安的光芒。
14. 少點口舌少是非，多點真誠多平安。
15. 肯定自己的優點是自信，瞭解自己的缺點是成長，善解他人的立場是尊重。
16. 要把眾生的幸福提起，要把自我的成就放下。
17. 與下屬共事，當以關懷代替責備，以勉勵代替輔導，以商量代替命令。

62. 處理私人的事可以用「情」，處理公共事務，就必須用「理」。
63. 與其爭取不可能得到的東西，不如善自珍惜運用所擁有的。
64. 不要管過去、未來，以及所有一切的好壞，最好只管你自己的現在。
65. 若能真正放下一切，就能包容一切，擁有一切。
66. 提得起是方法、是著力的開始，放得下是為了再提起；進步便在提起與放下之間，級級上升。
67. 不要跟他人比高比低，只要自己盡心盡力。
68. 我們的環境從來沒有好過，也沒有那麼壞過，就看自己怎麼看待。

18. 剛強者傷人不利己，柔忍者和眾必自安。
19. 安人者必然是和眾者，服人者必然是柔忍者，因為和能合眾，柔能克剛。
20. 生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，成就了他人，也成長了自己。
21. 有智慧作分寸的人，一定不會跟人家喋喋不休。
22. 和和氣氣與人相處，平平安安日子好過。
23. 聰明的人，不一定有智慧，愚魯的人，不一定沒有智慧；智慧不等於知識，而是對人處事的態度。
24. 為他人減少煩惱是慈悲，為自己減少煩惱是智慧。
25. 不要拿自己的鞋子叫別人穿，也不要將別人的問題變成自己的問題。

69. 災難之後，是往正面思考的契機，人可以由災難中得到很多教訓。
70. 只要無所貪求，無所執著，即能保有尊嚴，他人是奈何不得的。
71. 若能珍惜當下每一個因緣，每一個當下，都是獨一無二的。
72. 任何事如果把自己放進去，就有問題、有麻煩。除掉主觀的自我得失，就得解脫了。
73. 快樂，並不是來自名利的大小多少，而是來自內心的知足少欲。
74. 說話算話，用真心講實話，用好心講好話，就是立言。
75. 雖然身為平常人，責任心要擔起來，執著心應放下些。
76. 忙時不要覺得無奈，閒時不要覺得無聊，才不致隨波逐流，茫茫然不知所以。

## II 簡單生活



26. 勤於照顧眾人的苦難是大福報，樂於處理大家的問題是大智慧。
27. 認清世間一切現象都是無常的事實，就能完成內心世界的真正平安。
28. 逢人結恩不結怨，必能和諧相處、生活愉快。
29. 一個笑容，一句好話，都是廣結善緣的大布施。
30. 只要少鬧一些無意義的情緒，便能少製造一些不必要的煩惱。
31. 奉獻是為了報恩，懺悔是為了律己。
32. 凡是盡心盡力以利益他人來成長自己的人，便是一位成功者。

77. 一帆風順時，不要得意忘形；一波三折時，不必灰心喪志。
78. 如果心量狹小又貪得無厭，縱然生活富裕，仍然不會快樂幸福。
79. 人生要在平淡中求進步，又在艱苦中見其光輝。
80. 人生要在安定中求富足，又在鍛鍊中見其莊嚴。
81. 擁有穩定的情緒，才是立於不敗之地的基礎。

## IV 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。

33. 做人處事要「內方」而「外圓」，「內方」就是原則，「外圓」就是通達。
34. 當我們無力幫助他人，至少可以停止傷害別人。
35. 多積一點口德，少造一點口過，就是培福求福的大功德。
36. 人生要在和諧中求發展，又在努力中見其希望。
37. 少點成敗得失心，多點及時努力的精進心，成功機率自然會增加。
38. 家庭的溫暖在於互敬互愛，家庭的可貴在於互助互諒。
39. 做老闆，得失心要少一些，把誠心、信譽放在心上，便會有勝算。
40. 聽到流言，先要靜下心來反省自己，有則改之，無則勉之。如果心浮氣躁，流言的殺傷力會更大。

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，智慧是富有彈性的理智。
86. 南北東西都很好，行住坐臥無非道；心中常抱真慚愧，懺悔報恩品最高。
87. 修行人要開誠佈公、真誠相待，不存邪念惡念，就是所謂的「直心是道場」。
88. 當煩惱現前，不要對抗，要用慚愧心、懺悔心、感恩心來消融。
89. 踏實的體驗生命，就是禪修。
90. 擁有身心的健康，才是生命中最大的財富。
91. 呼吸即是財富，活著就有希望。

41. 內心的苦難，增長我們的智慧；生活的苦難，增進我們的福報。
42. 對於「生命」，要充滿無限的希望；對於「死亡」，要隨時做好往生的準備。
43. 清楚知道自己的「需要」，化解個人欲望的「想要」。
44. 凡事要正面解讀，逆向思考。
45. 失敗了再努力，成功了要更努力，便是安業樂業的準則。
46. 環保最重要的觀念就是「簡樸」，簡樸一點過生活，就是生活環保。
47. 成熟的人不在乎過去，聰明的人不懷疑現在，豁達的人不擔心未來。

92. 心裡如果「打結」了，最好能向內觀看自己的起心動念處。
93. 被煩惱撞著了，此時最好享受自己呼吸的感覺。
94. 心中有阻礙時，眼中的世界皆不平；心中無困擾時，眼前的世界都美好。
95. 心不開朗就是苦，心境豁達就能轉苦為樂。
96. 生滅現象是世間常態，若能洞察生滅現象，便是智者。
97. 把心念轉過來，命運也就好轉過來。
98. 智慧並不只是通曉經典，而是要有轉化煩惱的巧妙方便。
99. 煩惱即菩提，並不是說沒有煩惱，而是雖然有煩惱，但是你不以它為煩惱。
100. 只要心平氣和，生活便能快樂。

48. 順逆兩種境遇都是增上因緣，要以平常心與感恩心相待。
49. 過去、未來、名位、職稱，都要看成與自己無關，但求過得積極、活得快樂，便是幸福自在的人生。
50. 學歷不代表身分，能力不代表人格，名位不代表品德，工作沒有貴賤，觀念及行為卻能決定一切。
51. 化解不愉快的方法，是要誠懇、主動、明快，不要猶豫、被動、等待。
52. 做世間事，沒有一樣沒有困難，只要抱著信心和耐心去做，至少可以做出一些成績。
53. 活在當下，不悔惱過去，不擔心未來。
54. 減輕壓力的好辦法，就是少存一些得失心，多用一點欣賞心。

101. 面對生氣，要學會「反觀自照」，照一照自己的心念，問一問為什麼要生氣？
102. 操心就有事，放心便無事。
103. 從自我肯定、自我提昇，到自我消融，是從「自我」到「無我」的三個修行階段。
104. 要重視善因的培育，不要只期待美果的享受。
105. 當你體認到自己的智慧不足時，智慧已經在無形中增長了。
106. 心要如牆壁，雖然不動，確有作用。
107. 要做無塵的反射鏡，明鑑一切物，不沾一切物。
108. 當大家都在盲目地爭奪之時，你最好選擇另外一條路走。

55. 對於過去，無怨無悔；對於未來，積極準備；對於現在，步步踏實。
56. 不要光是口說感恩，必須化為報恩的行動。
57. 凡事先不要著急，找對人，用對方法，在適當的時機，即可安然過關。
58. 把自我的利害得失放下，才能有通達天地萬物的智慧。

## III 如意吉祥



59. 把病交給醫生，把命交給菩薩，如此一來，自己就是沒有事的健康人。
60. 人往往因為沒有認清自己，而給自己帶來不必要的困擾。
61. 人生第一要務是學做人，那就是盡心、盡力、盡責、盡份。



歡迎推廣弘化贊助 · 翻印流通請勿修改內容  
戶名：財團法人聖嚴教育基金會  
郵政劃撥帳號：19960123  
地址：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓  
電話：02-2397-9300 傳真：02-2393-5610  
網址：www.shengyen.org.tw  
繪圖：朱德庸