電子檔下載

圣严法师108自在语

I 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；智慧不等于知识，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。

II 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，不悔恼过去，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，用对方法，在适当的时机，即可安然过关。
58.把自我的利害得失放下，才能有通达天地万物的智慧。

III 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，也没有那麼坏过，就看自己怎麼看待。
69.灾难之後，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，又在锻链中见其庄严。
81.拥有稳定的情绪，才是立于不败之地的基础。

IV 心灵成长

82.心不随境，是禅定的工夫；心不离境，是智慧的作用。
83.以退为进、以默为辩、以奉献他人为成就自己的最佳方法。
84.佛在心中，佛在口中，佛在我们的日常生活中。
85.慈悲是具有理智的感情，智慧是富有弹性的理智。
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，问一问为什麼要生气？

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。

法鼓山
欢迎推广弘化赞助・翻印流通请勿修改内容
编印：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48-6号2F
电话：886-2-2397-9300 传真：886-2-2393-5610
网址：www.shengyen.org.tw
绘图：朱德庸