

和敬平安

和樂無諍

和喜自在

和敬平安

和樂無諍

聖嚴法師

108
自在語

和喜自在

108自在語

聖嚴法師／著

安汝之心

聖嚴

心安平安和敬平安 福慧平安
和敬平安 福慧平安 心安
福慧平安 心安 福慧平安

福慧平安 心安平安和敬平安 福慧平安
平安平安和敬平安 福慧平安
平安福慧平安 心安平安和敬平安

平安福慧平安 心安平安和敬平安

平安心安平安和敬平安 福慧平安

平安和敬平安 福慧平安 心安平安

平安福慧平安 心安平安和敬平安



聖嚴教育基金會

Compliments of Sheng Yen Education Foundation

<http://www.shengyen.org.tw>

贈送結緣品・非賣品

電子檔下載

《第一集》

提昇人品	P01~05
享受工作	P06~10
平安人生	P11~16
幸福人間	P17~21

《第二集》

自在人生	P22~26
簡單生活	P27~33
如意吉祥	P34~38
心靈成長	P39~43

《第三集》

慈悲行願	P44~47
人間智慧	P48~53
感恩培福	P54~58
積德修福	P59~63

《第四集》

心靈環保	P64~70
盡責盡分	P71~77
慈悲智慧	P78~83
快樂幸福	P84~90

心靈環保

至廉

面對宅

接受宅

處理宅

放下宅

至廉



提昇人品

第一集 提昇人品



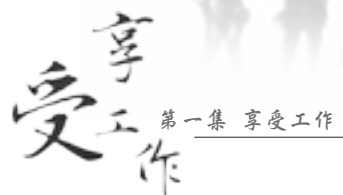
1. 需要的不多，想要的太多。
2. 知恩報恩為先，利人便是利己。
3. 盡心盡力第一，不爭你我多少。
4. 慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。
5. 忙人時間最多，勤勞健康最好。
6. 布施的人有福，行善的人快樂。
7. 心量要大，自我要小。

8. 要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。
9. 識人識己識進退，時時身心平安；知福惜福多培福，處處廣結善緣。
10. 提得起放得下，年年吉祥如意；用智慧種福田，日日都是好日。
11. 身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我們身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。
12. 話到口邊想一想，講話之前慢半拍。不是不說，而是要惜言慎語。

13. 在生活中，不妨養成「能有，很好；沒有，也沒關係」的想法，便能轉苦為樂，便會比較自在了。
14. 四安：安心、安身、安家、安業。
15. 四要：需要、想要、能要、該要。
16. 四感：感恩、感謝、感化、感動。
17. 四它：面對它、接受它、處理它、放下它。
18. 四福：知福、惜福、培福、種福。
19. 能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。

20. 感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。
21. 感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。
22. 遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。
23. 少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。
24. 平常心就是最自在、最愉快的心。
25. 踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。

26. 知道自己的缺點愈多，成長的速度愈快，對自己的信心也就愈堅定。
27. 多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。
28. 唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。
29. 踏踏實實做人，心胸要廣大；穩穩當當做事，著眼宜深遠。
-
-
-
-
-



享受工作

第一集 享受工作

30. 忙而不亂，累而不疲。
31. 忙得快樂，累得歡喜。
32. 「忙」沒關係，不「煩」就好。
33. 工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。
34. 應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。
35. 不要以富貴貧賤論成敗得失，只要能盡心盡力來自利利人。

36. 任勞者必堪任怨，任事者必遭批評。

怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。

37. 隨遇而安，隨緣奉獻。

38. 成功的三部曲是：隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

39. 見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，機緣未熟不強求。

40. 人生的起起落落，都是成長的經驗。

41. 用智慧處理事，以慈悲關懷人。

42. 以智慧時時修正偏差，以慈悲處處給人方便。

43. 慈悲心愈重，智慧愈高，煩惱也就愈少。

44. 面對許多的情況，只管用智慧處理事，以慈悲對待人，而不擔心自己的利害得失，就不會有煩惱了。

45. 心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

46. 大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。

47. 山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

48. 「精進」不等於拚命，而是努力不懈。

49. 船過水無痕，鳥飛不留影，成敗得失
都不會引起心情的波動，那就是自在
解脫的大智慧。

50. 給人方便等於給自己方便。

51. 甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，
是愚蠢。

52. 壓力通常來自對身外事物過於在意，
同時也過於在意他人的評斷。

53. 用感恩的心、用報恩的心，來做服務
的工作，便不會感到倦怠與疲累。

54. 隨時隨地心存感激，以財力、體力、
智慧、心力、來做一切的奉獻。

平安人生
第一集 平安人生

55. 生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。
56. 人生的目標，是來受報、還願、發願的。
57. 人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。
58. 過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。

59. 不用牽掛過去，不必擔心未來，踏實於現在，就與過去和未來同在。
60. 智慧，不是知識、不是經驗、不是思辯，而是超越自我中心的態度。
61. 積極人生，謙虛滿分；自我愈大，不安愈多。
62. 上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利物欲。
63. 你是有哪些身分的人，就應該做那些身分的事。
64. 在安定和諧中，把握精彩的今天，走出新鮮的明天。

65. 擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。

66. 財富如流水，布施如挖井。井愈深，水愈多；布施的愈多，財富則愈大。

67. 面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。

68. 只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。

69. 救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。

70. 超越生老病苦三原則：活得快樂、病得健康、老得有希望。

71. 超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。

72. 死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。

73. 每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。

74. 對青少年，要關心不要擔心，要誘導不要控制，用商量不用權威。

75. 愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！

76. 夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。

77. 能不亂丟垃圾，隨時清檢垃圾，都是
做的功德。

78. 眼光，是你的智慧；運氣，是你的福
德。

79. 喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，
患得患失，煩惱就來了。

80. 經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的
富人。

81. 心不平安是真正的苦，身體的病痛不
一定是苦。

82. 明知心不平安是苦事，就趕快以持念
「南無觀世音菩薩」來安心吧！

83. 現在擁有的，就是最好的。擁有再多
也無法滿足，就等於是窮人。

84. 不要用壓抑來控制情緒，最好用觀想、
用佛號、用祈禱，來化解情緒。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



幸福人間

第一集 幸福人間

85. 好話大家說，好事大家做，好運大家轉。

86. 大家說好話，大家做好事，大家轉好運。

87. 每人每天多說一句好話，多做一件好事，所有小小的好，就會成為一個大大的好。

88. 急須要做，正要人做的事，我來吧！

89. 我和人和，心和口和，歡歡喜喜有幸福。

90. 內和外和，因和緣和，平平安安真自在。

91. 自求心安就有平安，關懷他人就有幸福。

92. 人品等於財富，奉獻等於積蓄。

93. 奉獻即是修行，安心即是成就。

94. 擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。

95. 現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。

96. 好人不寂寞，善人最快樂，時時處處
助人利己，時時處處你最幸福。

97. 若希望人際關係相處得好，就要把心
量放大，多接納人，多包容人。

98. 只要自己的心態改變，環境也會跟著
改變，世界上沒有絕對的好與壞。

99. 人與人之間的相處之道，需要溝通，
溝通不成則妥協，妥協不成時，你就
原諒和容忍他吧。

100. 大的要包容小的，小的要諒解大的。

101. 以全心全力關懷家庭，用整體生命投
入事業。

102. 戒貪最好的方法，就是多布施、多奉
獻、多與人分享。

103. 包容別人時，雙方的問題就解決了。

104. 學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，
成熟眾生。

105. 要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射
鏡。

106. 煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他
人便是慈悲。

107. 用慚愧心看自己，用感恩心看世界。

108. 淨化人心，少欲知足；淨化社會，關
懷他人。

自在人生
第二集 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。
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。

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，也不要把別人的問題變成自己的問題。
-
-
-
-

簡單生活

第二集 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。
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。

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。

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。

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。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

如意
吉祥

第二集 如意吉祥



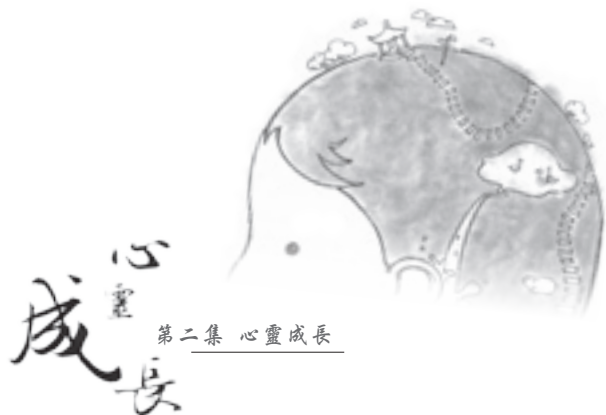
59. 把病交給醫生，把命交給菩薩，如此
一來，自己就是沒有事的健康人。
60. 人往往因為沒有認清自己，而給自己
帶來不必要的困擾。
61. 人生第一要務是學做人，那就是盡心、
盡力、盡責、盡份。
62. 處理私人的事可以用「情」，處理公
共事務，就必須用「理」。

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。
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。
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。



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。
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。
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。
-
-
-
-
-

慈悲行願

第三集 慈悲行願

1. 為為善惡在一念間，修修福慧於方寸
中。
2. 星星之火足以燎原，小小善願能救世
界。
3. 天地有作育大德，我豈無慈悲宏願。
4. 救度眾生是提起，不住著相是放下。
5. 漫天紅塵心勿染，遍地荊棘杖竹行。
6. 慈悲必春風化雨，智慧當日光普照。

7. 悲善拔苦慈予樂，智火滅罪慧斷惑。
8. 有大智慧有大願，無量福德無量壽。
9. 若見心中如來藏，三界火宅化紅蓮。
10. 應無所住而生其心，是入慈悲門。
11. 道心之中有施無畏。
12. 放下萬緣時，眾生一肩挑。
13. 安寧身心靈，安定家與業。
14. 南山老松早已衰老，北斗壽星尚甚年輕。
15. 神龍潛藏深潭大澤，猛虎高臥危崖險窟。

16. 佛法無他，只有壹味，自利利人的解脫味也。
17. 常念觀音菩薩，心安就有平安。
18. 朝山禮拜來修行，祈福消災願易成；
口唱耳聽心恭敬，三步一拜向前行；
身心舒暢好感應，業消障除福慧增。
19. 一鉢乞食千家飯，孤僧杖竹萬里遊；
隨緣應化莫擁有，緣畢放身撒兩手。
20. 放下不等放棄，是為脫困，是為提起；
要能放下才能提起，提放自如是自在人。

人間智慧
第三集 人間智慧

21. 遇事正面解讀逆向思考，成事確立方
向鍥而不捨。
22. 路遇懸崖峭壁走過去，巧過人間仙境
莫逗留。
23. 權勢財富屬社會共享，禍福苦樂乃各
人因緣。
24. 誘以名利權位不動心，陷於千軍萬馬
無所懼。

25. 天不錯地不錯是心錯，他有理你有理
我沒理。

26. 莫怨孝子賢孫何其少，但問養育兒女
怎麼教。

27. 學問的領域重在研究，經驗的範疇則
為實踐。

28. 漫漫長夜無夢春宵短，茫茫苦海有船
彼岸近。

29. 倚般若杵碎萬千障礙，運福德斧建人
間淨土。

30. 駕行般若船苦海普渡，常登涅槃山心
性不動。

31. 河山猶在，景物遷移；日月長運，
人事全非。

32. 天上人間樂與苦，自心造作自身受。

33. 青山綠水廣長舌，鳥語花香說妙法。

34. 教育為千秋大業，賢能乃百代楷模。

35. 水深千丈終見底，山高萬里海中昇。

36. 雲門日日是好日，行腳步步履芳草。

37. 世間本無垢與淨，祇緣自起分別心。

38. 夕陽西下明天見，旭日東昇近黃昏。

39. 戲外看戲忘了戲，夢中作夢不知夢。

40. 雨露霜雪本無主，風雲雷電應時現。

41. 危機化為轉機時，絕路走出活路人。

42. 天堂地獄由心造，成佛作祖心外無。
43. 驚覺執迷已近悟，知迷不悟錯中錯。
44. 人生若夢誰都會說，終生作夢怎麼不醒。
45. 百千計畫忙碌一生，萬緣放下前程似錦。
46. 臨渴掘井緩不濟急，即時學佛即時解惑。
47. 勿因有事而憂，寧為無事而喜。
48. 禪法即是心法，萬法由心生滅。
49. 大夢誰先覺，離夢想顛倒。
50. 人上有人，山高水長。

51. 走路健康鍊身，更可修行鍊心，快走驅遣妄情，慢走發慧習定。
52. 月缺月圓日，若晦若明時；風雨無月夜，月亮本常明。
53. 世俗境：身如玉樹臨風，心如平湖秋月。
54. 修行境：身是菩提樹，心如明鏡臺。
55. 悟後境：菩提本無樹，明鏡亦非臺。
56. 有相無相有無相，真空假空真假空。
57. 交友應交直諒多聞，信佛當避怪力亂神，學法幸勿到處摸門，敬僧切忌盲從個人。



58. 多福少福當培福，知恩念恩必報恩。
59. 慈悲心化解怨敵，智慧心驅除煩惱。
60. 恭敬心護持三寶，清淨心弘法利生。
61. 感恩心體驗生活，精進心善用生命。
62. 慚愧心增長福德，懺悔心消滅罪障。
63. 懷恩報恩恩相續，飲水思源源不絕。
64. 堅韌心易度難關，長遠心可成大事。
65. 你心我心同佛心，知福惜福多培福。

66. 涓滴之恩湧泉以饋，一飯之施粉身相報。

67. 取水飲水以水飲人，受恩謝恩用恩謝人。

68. 解開愛恨情仇心結，學習慈悲喜捨心量。

69. 父母之恩重於天地，三寶之德多過恆沙。

70. 知恩報恩是飲水思源，恩情糾結會相互傷害。

71. 感恩是終生受用的福報，懷恨乃永世糾纏的魔障。

72. 若不善用財富利益世人，便像錦衣夜行暗自驕矜。

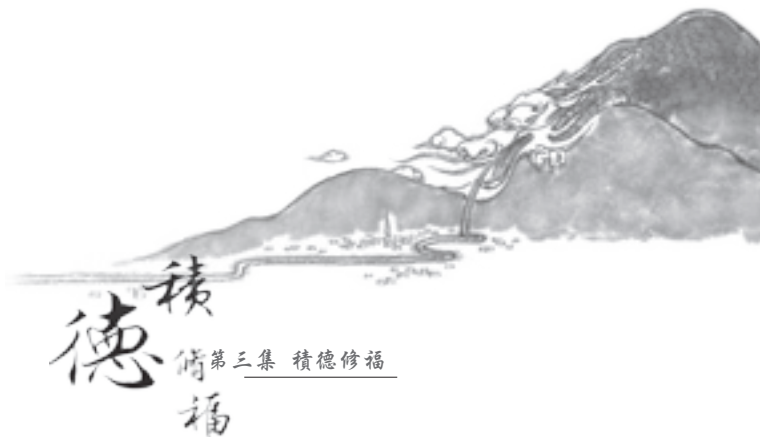
73. 布施是經營財富的價值，種福乃過手財富的原因。

74. 家業百年不墜因為積福，富貴不過三代由於自私。

75. 隨時服務他人，終生幸福；有力不結善緣，後悔莫及。

76. 看天播種時，耘草施肥日，豐收感恩月，祈求年年好年。

77. 人生所求四大美事為：求福當先種福，
培福，惜福；求祿當先廣結善緣；求
壽當常保健；求喜先應笑面迎人。
78. 以慚愧心反觀自己，時時覺得於己於
人總是努力不足奉獻不夠。
79. 以慚愧心觀照本身為人，做人若不自
我省察檢點邪正，隨時有失足之危。
80. 用感恩心看待世界事物，做人若不感
恩圖報以奉獻世界，活水便會枯竭。
81. 百年相守，相互尊敬感恩，相互學習
所長，相互原諒缺失，相互關愛扶持。



82. 真誠必有應，精勤萬事成。
83. 寧以勤勉補笨拙，勿仗聰明而懈怠。
84. 嚴以律己不虧損，寬以待人受益多。
85. 守貧望富當勤儉，處亂守安不動心。
86. 菜根清香布衣暖，勤勞健康節儉富。
87. 及時行樂乃浪漫，隨處修善積功德。
88. 能中更有能中手，各自努力莫羨人。
89. 聽諍言未必順耳，嚐苦味的是良藥。

90. 枯旱祈降及時雨，隆冬願作送暖人。
91. 鳳凰好棲富貴宅，白鶴喜落福壽家。
92. 心中不存得失想，常作世間無事人。
93. 才德兼備是賢良，有能無德害群馬。
94. 知過即改不為恥，放下屠刀立成佛。
95. 警惕富貴不出三代，小心權勢令人
墮落。
96. 自古將相多出寒門，捨己為公天下
太平。
97. 少些人我是非的執著，多點成人之
美的言行。

98. 若望常保富貴，培福要緊，富貴多從積福來。

99. 受持觀世音菩薩名號，得無量無邊福德之利。

100. 爭奪他人飯碗莫如自家耕田，自家無田可耕幫人耕田也好。

101. 常喫謙虛恭敬忍寬厚的飯，多喝誠實禮讓勤勞節儉之湯。

102. 一夜致富是暴富，一夕成名乃虛名，暴富暴發富難守，虛名不實名累人。

103. 知音難遇正常事，勿因孤獨不理人；少煩少惱福德長，多思多慮障礙增。

104. 多心防人易遭鬼，知己知彼逢貴人，富貴貧賤皆布施，自利利人利眾生。

105. 人生在世，當備四得：生得其所，老得其福，病得健康，死得其時，萬千幸福在其中矣。

106. 富貴未必只三代，賢哲未必生於寒門；富貴當積德，寒門須勤勉。

107. 行善沒有條件。

108. 珍惜生命，為自己加油。

心靈環保
第四集 心靈環保

1. 用平常心面對不平常之事。
2. 得理讓三分，理直氣要柔。
3. 察覺自己情緒起伏、不穩定時，要馬上回到呼吸。體驗呼吸、感覺呼吸，就能漸漸安穩下來。
4. 心不安，主要是受到環境或者身體因素的影響。如果能夠照顧自己的心，瞭解自己的身心狀況，便能自在平安。

5. 環境是我們的鏡子，發現自己的言行舉止讓他人不舒服、驚訝，或者不以為然，要馬上反省、懺悔、改進。
6. 心是我們的老師，我們的心隨時隨地與當下所做的事、所處的環境合而為一，就是在淨土之中。
7. 不管高興或痛苦，只要是因為他人的評斷，而使我們的心受牽動、被影響，就是沒有好好保護我們的心，沒有做好心靈環保。
8. 生氣，可能是身體上、觀念上或其他因素引起的煩惱，不一定代表修養不好。如果能夠向內心觀照，用智慧來化解煩惱，也就不會自害害人了。
9. 任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈的健康，就是心靈環保。
10. 遇到不舒服、不愉快的事要調心，調心是調我們自己的心，不是調別人的心。
11. 不論對方是喜歡的人或討厭的人，不管遇到任何開心或麻煩的事，都要心平氣和地處理事、對待人，這就是「是非要溫柔」。
12. 溫柔，是以柔和的心、柔順的態度來對待人、處理事，但並不等於柔弱。

13. 自在的人生，並不是沒有挫折，而是在有挫折的狀況下，仍能保持身心平穩，從容以對。
14. 如果人人向自然環境求滿足，向社會環境求公正，向他人求平等，儘管會有若干程度的效果，但是終究無法真正化解衝突。
15. 「放下」不等於「放棄」。「放下」是不想過去、不想未來，心不執著；「放棄」是什麼都不相信，完全失去信心和勇氣。
16. 有信心，有希望，就能有未來。
17. 後悔是煩惱，懺悔是修行。
18. 擔心、憂心沒有用，留心、用心卻是需要的。
19. 把心情放輕鬆，生病時還是一樣地生活，一樣地做該做的事，就能病得很健康。
20. 病不一定苦，窮不一定苦，勞動不一定苦，心苦才是真正的苦。
21. 把生病當成是一種體驗，也就不苦。
22. 把不如意的事當成是有意思的體驗，就會有不同的收穫。
23. 心理上準備受挫折，就不怕有挫折。

24. 人生不可能一帆風順，身體難免有病痛，工作難免受阻礙，自然環境難免起災害；只要心安，就有平安。
25. 這個世界隨時可能發生災難，平時做好預防工作和心理準備，就能在災難發生時，把傷害減到最低。
26. 如果觀念正確，知道生老病死都是自然現象，就不會怨天尤人。
27. 多想兩分鐘，還有許多活路可走；只要還有一口呼吸在，就有無限的希望。
28. 只要有一口呼吸在，心念一轉，環境就會跟著轉變，因為環境是無常的。
29. 不論外在環境如何改變，只要內心安穩、冷靜面對，一定能找到解決問題的辦法。
30. 無論忙碌與否，獨處或群居，內心經常保持著安定、祥和、清明，就是修禪，便是落實心靈環保。
31. 反對、阻撓的聲音並不可怕，能夠面對、包容，反而是幫助自己成長的一種助力。
32. 處理問題要心平氣和，心不平、氣不和，則容易說錯話，讓問題更複雜。

盡責盡分
第四集 盡責盡分

33. 要和外在環境和諧相處，首先要跟內在的自我和平相處。
34. 放鬆身心、體驗身心，才能夠與自我和平相處。
35. 能夠與自我和諧相處，就能夠深切地瞭解自我，包括自我的優點和缺點。
36. 不要自以為是，也不必小看自己。

37. 不跟自己比，不跟他人比，只知努力於現在，隨時準備著未來。
38. 通常人都喜歡彰顯自己的優點，優點要發揮、要成長，不必誇張。
39. 人往往會隱藏自己的缺點，不大願意去面對或承認；若能坦然面對自己的缺點，缺點就會愈來愈少，問題也會愈來愈小。
40. 清楚知道自己的優缺點，瞭解生存與生命的意義，是肯定自我的開始。
41. 肯定自我而對自己的優缺點不執著，不因此驕傲、懊悔，而持續不斷地精進努力，便是一種無我的態度。

42. 每個人的條件不同、智慧不同、環境不同、體能不同、背景也不同，不必相提並論；只要腳踏實地，步步穩健，就能走出一條路來。
43. 人的一生之中，如果能有一個明確的價值觀並且堅定不變，則生命過程中的每個階段，都將是相乘相加的人生饗宴。
44. 自私自利，看起來是保障了自己，其實不然，損人者終將害己。
45. 人之所以自私自利，貪得無厭，是因為缺乏安全感。

46. 衝突的產生，往往是因為過度強調自我中心。
47. 自我中心原是一種生命的動力，不見得是壞事，但是如果自我中心太強，經常自以為是、貪得無厭、傲慢或自卑，自己是快樂不起來的。
48. 超越了自私自利、利害得失的自我中心，就能讓心胸開闊、包容心增加，得失心也就減少了。
49. 如果能超越個人的利害得失，便會把整體社會、全人類的利害得失，當成是自己的利害得失。

50. 我們希望自己健康、快樂、平安，也希望他人健康、快樂、平安的這種願心，其中也有自我中心，但與自私的自我中心不同，乃是利他的菩提心。
51. 人生的價值在於奉獻，在奉獻之中成長，廣結善緣。
52. 天生我材必有所用，每個人出生時，就已帶著責任和價值來到世上。這份「用處」，是對人類歷史負責，對全體社會盡責。

53. 個人生命雖然渺小，只要發揮所能所長，克盡一己之力，就是扮演了人類歷史承先啟後的角色。
54. 凡事心存感恩，努力當下，把自己當成是承先啟後的「輸血管」，一方面接受先人的養分，也把自己的養分往下傳，就是善盡生命之責。
55. 做一天和尚撞一日鐘，在什麼樣的身分、職位和角色，就要盡心盡力、盡責盡分，便是把握當下，就是心靈環保。

56. 心甘情願奉獻自己的所有、所知，利益家人、親友，乃至一切眾生，成為大眾所需要的人，便是一個「要人」。

慈
悲
智
慧
第四集 慈悲智慧

57. 人生的苦與樂，往往來自心的體驗。
若能把人生的苦樂，當成是增長慈悲心和智慧心的過程，就是大自在人。
58. 心中不存得失想，便是世間無事人。
無事不是沒事做、不做事，而是做事、任事之間，心中沒有罣礙。
59. 只要常以眾人的安樂為安樂，以眾生的幸福為幸福，必然就是一個平安的人了。

- 60. 人人都可助人，真心的讚美人、鼓勵人、安慰人，給人勉勵、疏導，就是在幫助人。
- 61. 開花結果是自然現象，開花而不結果也是正常，這就是因緣。
- 62. 因是主觀的條件，緣是客觀的因素；主觀的條件可以掌握，客觀的因素則要經營。
- 63. 能有因緣的認知，便能從憂苦煩惱得到解脫。
- 64. 事情的成功與否，雖然不去計較，然而一分努力、一份用心，都是增上緣。

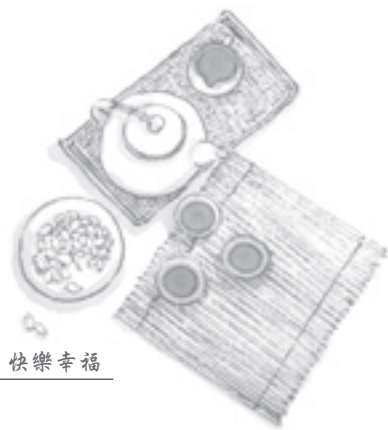
- 65. 因緣需要用心把握，假使因緣尚未成熟，不妨再等等吧！等待加上努力，才能在因緣成熟時好好把握。
- 66. 「知命」與「認命」不同。「認命」是消極的態度，完全放棄生命的作為；「知命」則是認知萬事萬物有其因緣，該來的總是會來，順逆皆然。
- 67. 若能知命，便能坦然面對人生的際遇。
- 68. 任何狀況下，對人要尊重，對事要負責，對自己要有智慧。
- 69. 慈悲，是對任何人不僅不去傷害他，還要去幫助他。

70. 不論何時何地，不傷害人、不妨礙人，就是保護自己，也保護他人。
71. 不以自我中心的立場，而以客觀甚至超越主觀、客觀的立場來對待人、處理事，自己犯的錯誤就會少一些，對人也會慈悲些。
72. 天底下沒有真正的壞人，只有做了錯事的人；沒有真正惡心的人，只是觀念出了差錯。
73. 慈悲，是以平等、無差別、非對立的態度，來看待一切人。

74. 智慧，是在任何狀況下，心平氣和地把自己歸零，處理一切事。
75. 問題若能解決，很好！如果不能解決或者留下後遺症，也不必罣礙，只要盡人事，就不必怨天尤人。
76. 慈悲待人，是幫助他、寬恕他、包容他、感動他；智慧對事，是面對它、接受它、處理它、放下它。
77. 慈悲，是怨親平等地愛護一切眾生；智慧，是恰到好處地解決一切問題。
78. 慈悲要有智慧同行，缺少智慧的慈悲，很可能自害害人，雖然存好心，卻做了錯事、害了人。

79. 慈悲，並不是做爛好人、做鄉愿，而是做對人有益有利的事，幫助他人一起提昇心靈的品質和情操。

快樂幸福
第四集 快樂幸福



80. 人生處世，有人「混世」，有人「戀世」。混世，是渾渾噩噩度日，甚至造成世界的混亂；戀世，是對世間依戀不捨，執著與自己相關的一切。
81. 人生處世，也有「入世」、「出世」兩種態度。入世，是參與世間，救濟世界，以助人為己任；出世，則是隱遁山林，不問世事，自顧自地修行。

82. 菩薩行者，以出世的心做入世的工作：他們走入社會、關懷社會、救苦救難，卻不戀棧世間榮華，不貪求名聞利養，這才是真正的解脫者。
83. 認知人生不如意事十常八九，不如意乃意料中事，就不會覺得不自在了。
84. 肯定這個世界是不完美的，有「及時雨」，也有「暴風雨」，便不會過份期待完美了。
85. 我們應該常常問自己快樂嗎？真的快樂嗎？快樂，並不是來自物質條件的刺激，而是內心真正的安定與平靜。

86. 與人相處，口不出惡言，就是保護他人，也保護自己。
87. 與人互動，給人空間就是給自己空間。
88. 做任何事，一定要抱持積極樂觀的態度，自己快樂，才能讓他人也快樂。
89. 人如果只追求快樂，而不願意負責任，這種快樂並不持久，而往往成為心理上的負擔。
90. 當我們為他人奉獻時，自己就是在成長，會有一種成就感；這種成長與成就感交織的喜悅，乃是欣慰的快樂。

91. 以厭惡、仇恨心看世界，或讓欲望無止盡地增長，都與快樂背道而馳。
92. 多一分奉獻心，少一點自私自利，就有平安，就會快樂。
93. 賺錢不自私，有錢大家賺；大家有錢賺，才是最可靠的財富。
94. 財富要取之有道，除了與生俱來的福報，還要加上後天的努力，並且廣結人緣。
95. 財富有世間財、智慧財和功德財，若能三者兼備，一定平安、健康、快樂、幸福。
96. 多做好事，多給人方便，是功德財；觀念正確，懂得化解煩惱，是智慧財。
97. 世間財固然重要，若能把財富當成是工具，用來布施救濟、公益行善，才是真正的大富貴者。
98. 幸福人生要有「三Q」：「IQ」學習能力、「EQ」情緒管理能力，以及「MQ」道德的品質，後者即幫助人、利益人、關懷人。
99. 外在環境愈是不景氣，個人愈是要保持身心健康，多做些有益於人的事。

100. 有奉獻心的人，就不會擔心自己不受照顧；有了願心，便有心力去照顧人。能夠照顧人，也就能夠照顧自己。

101. 人的一期生命雖然短暫，卻要發無限的悲願心。

102. 凡事盡心盡力，隨順因緣，緣熟事成。

103. 為了眾生所做的一切事情，必能心想事成。

104. 行善沒有大小之分，只要抱著一個善念，心就是平安的。

105. 最好能夠發利人利己的好願，至少要做到利己而不損人，對他人沒有傷害。

106. 發願有其次第，從小處著手，從近願開始。存好心、說好話、做好事，是人人可以做到，人人可發的善願。

107. 說好話、做好事，少造惡業，就能改變個人的命運，也能把人類的共業扭轉過來。

108. 為善要讓人知，卻不求回報。我們鼓勵大家都來做好事，讓好事更普及、更多響應、更長久。

.....

.....

.....

法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

「風雪中的行腳僧」聖嚴法師，被認為是「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一；充滿顛沛流離、考驗與轉折的人生，正是一場實踐佛法的歷程。

法師自幼體弱，十四歲狼山出家，歷經沙彌、學僧、軍旅生涯，於三十歲再度出家後，在山中閉關六年。而後為提高中國佛教地位，於不惑之齡留學日本。取得博士學位後，歷任大學教授、研究所所長、美國佛教會副會長及譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、僧伽大學與法鼓大學，積極培養佛教高等研究人才。

法師傳承禪門臨濟宗及曹洞宗法脈，深入經藏，融通各派，化世無礙；1975年起旅美弘化，此後長年駐錫美台兩地，並至世界各地指導禪修。1989年創建法鼓山，建立「世界佛教教育園區」，以「心靈環保」實踐「提昇人品，建設淨土」的理念，逐步擴建成海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系，為當代漢傳佛教開展輝煌的人間新貌。

法師擅長以現代語文和觀點普傳佛法，已有中英日文著作百餘本，多種著作譯為多國語言流布，曾獲國家級文藝、學術、文化獎及其它多種獎項。

法鼓山世界佛教教育園區

電話：(02)2498-7171 傳真：(02)2498-9029

地址：20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

網址：www.ddm.org.tw

聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。所以本會是以推廣、弘傳聖嚴法師的思想與理念。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式

銀行名稱：台灣銀行 / 仁愛分行

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

銀行代碼：004 分行代號：1229

帳號：122001009873

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」
各項弘化推廣工作

書 名：聖嚴法師108自在語(合輯)-中文繁體平裝本

著 者：聖嚴法師

編 輯：法鼓山法行會

內頁題字：鍾弘年

內頁插圖：陳永模、陳例陵

推廣流通：法鼓山護法總會

出 版 者：財團法人聖嚴教育基金會

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

結緣書服務專線：(02)2397-5156

108自在語網址：www.108wisdom.com

網 址：www.shengyen.org.tw

E - m a i l：syf@shengyen.org.tw

結緣用書・版權所有・108自在語歡迎流通翻印
～ 翻印請勿修改內容以尊重版權 ～

初 版 一 刷：2009年02月

初版九十三刷：2014年05月(10,000本)

I S B N：978-986-6443-05-3



本書採用環保大豆油墨印製