

# 電子檔下載



聖嚴教育基金會 敬贈  
Compliments of Sheng Yen Education Foundation  
<http://www.shengyen.org.tw>  
贈送結緣品・非賣品



108自在語 108 ADAGES OF WISDOM

聖嚴法師 / 著

結緣漫畫集  
歡迎傳閱

# 108自在語 ADAGES OF WISDOM

/ 聖嚴法師







歡迎來到  
103句在語  
ADAGES OF WISDOM  
的世界



自在神童  
THE SUPERKIDS

## ★自在神童秘密檔案大公開★



肉八透 (ROBOT) / AI 機器人  
內建人類最善良、最理性的  
心靈程式，是大宗的好幫手、  
好朋友，個性零缺點。



咪醬 / 水瓶座 / O型  
愛哭、敏感，有時過於優柔寡  
斷，但善解人意、樂於助人，  
是大宗喜愛的心靈小導師。

BB / 處女座 / A型  
霸道任性、多疑暴躁，自  
認是小公主，但愛恨分明，  
極富正義感。



阿狼 / 雙子座 / AB型  
自認是帥哥，叛逆自私，與  
眾愛裝酷，儘管如此，卻也  
是不可或缺的好玩伴。



暴龍 / 魔羯座 / B型  
衝動好強，急於表現，同時也  
熱愛運動與藝術，雖然是同伴  
裡最笨的，但永遠是最值得信  
賴的好哥們。





## 《目錄》

球鞋.....	11
奉茶.....	12
愛心麵店.....	13
餅的大小.....	14
說人壞話.....	15
碑文.....	16
釣魚.....	17
癌症.....	18
盲人與花.....	19
報復.....	20
蘋果.....	21
聰明定律.....	22
愛錢的母親.....	23
模型比賽.....	24
義工.....	25
趕作業.....	26
檸檬.....	27
砍柴比賽.....	28
樂捐.....	29
隨風而去.....	30
培養土壤.....	31
壞掉的紅茶.....	32
認錯.....	33
值得慶倖.....	34
貨真價實.....	35
盲人點燈.....	36
高塔.....	37
蛤蠣.....	38





最好的玉米.....	39
未來.....	40
最後一天.....	41
同樣的工作.....	42
落葉.....	43
歡喜苦蘿.....	44
汶川地震.....	45
窗外.....	46
情人節.....	47
借錢.....	48
分數.....	49
孳生源.....	50
渡假.....	51
窮人.....	52
海星.....	53
標示.....	54
無關醫術.....	55
使喚.....	56
泥土的朋友.....	57
潔癖.....	58
感謝.....	59
追討差額.....	60
優點.....	61
黑點.....	62
另有高就.....	63
固執.....	64
兩塊錢.....	65
大方.....	66
摸彩.....	67





愛的真諦.....	68
窗外.....	69
失戀.....	70
埋怨與讚美.....	71
歌唱大賽.....	72
多加十元.....	73
公共廁所.....	74
白衣天使.....	75
以客為尊.....	76
客氣.....	77
釘子.....	78
天使的翅膀.....	79
新樂譜.....	80
綽號.....	81
破繭而出.....	82
終點.....	83
兩隻小鳥.....	84
愛迪生.....	85
內在與表面.....	86
水桶.....	87
補習.....	88
貧困卻不潦倒.....	89
休息.....	90
過河.....	91
古董.....	92
井底之蛙.....	93
沙漏.....	94
石頭.....	95
行囊.....	96
幸福.....	97



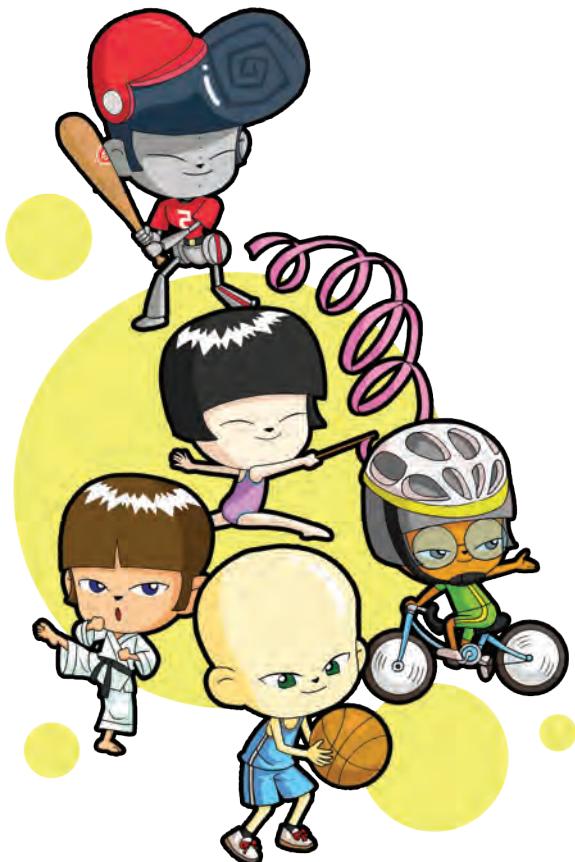


鹽.....	98
小花.....	99
懂事與用心.....	100
小提琴家.....	101
放手.....	102
輕囊行遠.....	103
長壽.....	104
佛在哪裡.....	105
石與沙.....	106
登山.....	107
失去.....	108
凍結查封.....	109
一種習慣.....	110
呆呆.....	111
自豪的長角.....	112
擁抱.....	113
三種父母.....	114
兩個機會.....	115
長智慧.....	116
人生的價值.....	117
心境不同.....	118
附錄	
108自在語(第一集).....	120
108自在語(第二集).....	127
108自在語(第三集).....	135
108自在語(第四集).....	141
法鼓山創辦人簡介.....	156
聖基會簡介與匯款帳號.....	157
版權頁.....	158



注意

閱讀方向是由左至右，  
還有數字顯示喔！  
可別看錯囉！





# ● 球 鞋 ●



需要的不多，  
想要的太多。



這是平安常樂的基本條件。  
真正的知足，令世知足，小世知足，沒有世知足。  
「知足」—





# • 奉茶 •

「布施」，意思是自己溫暖的心，都可以用來與人廣結善緣；不論是自己的財產、時間、智慧、

聖嚴法師



布施的人有福，  
行善的人快樂。





# ● 愛心麵店 ●

偶然間發現這家麵店，一到中午用餐時總是大排長龍。



料多、大碗又便宜，讓人不敢置信。



所以寧可省下裝潢費，薄利多銷，讓勞工朋友好好飽餐一頓。



這家沒有醒目招牌的店，卻是大家最愛光顧的。



有天跟老闆夫婦聊天後，得知原來是工廠倒閉後才來這裡開店。



由於當了二十幾年的工人，深知勞工朋友薪水少、謀生不易。



因此許多客人時常主動幫忙端麵、擦桌子，甚至招呼客人。



他們或許賺得少，卻深獲勞工朋友的情誼。



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。



用佛法來幫助別人，是最好的結緣方式。

聖嚴法師





# ● 餅的大小 ●

正面的力量，而不要把它轉變成負面的力量。  
真正的愛是需要不斷學習的，要學習讓愛情發揮。

聖嚴法師





## ● 說人壞話 ●



老是以自我為中心，就會作繃自縛、自找麻煩。  
真正的苦是「心苦」，一個人的人生觀念如果不清楚、不正確，

聖嚴法師



# ● 碑文 ●

積極面對，就能做得快且不會出錯。  
「自我中心、自我立場、自我價值觀」全部擺下，

聖嚴法師

從前一位爵士的墓碑上這樣寫著：



1 老了之後，我知道要先從改變自己做起。



小時候，我立志要改變世界。



2 年紀更長，還是覺得目標太遙遠了，重訂為改變我的家鄉。



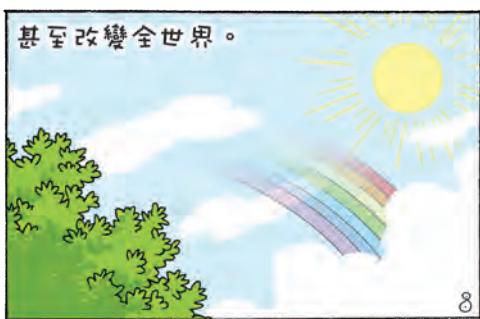
逐漸長大，我覺得想法遙不可及，所以決定改變國家。



3 當再次無法達到時，我只求改變我的家庭。



4 甚至改變全世界。



5 如果當初能從自己做起，或許還能改變家庭，改變家鄉、國家，



6 四安：

安心、安身、  
安宗、安業。





# • 魚 紮 •



四要：  
需要、想要、  
能要、該要。



★★★  
也有能力要的，才能動手去要。  
開發自己的智能資源，自己想要、該要。

聖嚴法師



# ● 癌症 ●

時時念佛，能念多少，就念多少。  
不要等死、不要怕死，更不必求死。

聖體法師 ★



四它：  
面對它、  
接受它、  
處理它、  
放下它。





# ● 盲人與花 ●



4 第一，我喜歡花！  
第二，我把種花當成我的工作！



第三，我想培育出許多美麗的花朵！  
第四呢——



四福：知福、惜福、  
培福、種福。

好好的惜福、培福，不要糟蹋了自己的福報。自己的福報是從過去生中帶來的，所以，這一生要





## ● 報復 ●

並不在於身體的感受或外在的事件。  
其實，苦與樂的差別主要取決於心中主觀的感受。

聖體活師





# ● 蘋果 ●



遇到好事，要隨喜、  
讚歎、鼓勵，  
並且虛心學習。



來欣賞這個世界，這個世界就是美的。  
只要用心看、細心看，用自己善良、美好、歡喜的心



## ●聰明定律●

此時要更謙虛。  
當我們一步步改正自己，智慧也會漸漸增長；

聖母法師

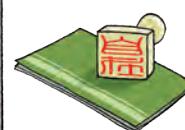


知道自己的缺點愈多，  
成長的速度愈快，  
對自己的信心也就  
愈堅定。





# ● 愛錢的母親 ●



多聽多看少說話，  
快手快腳慢用錢。

比如：幸福、快樂、真愛、敬重。  
人真正需要的安全感，並不一定能由金錢中得到，





## ● 模型比賽 ●

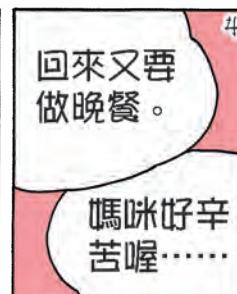


只有好好規劃，時間才能有意義的發揮。





# • 義工 •



忙得快樂，  
累得歡喜。



只會累死自己，成就不了大事。  
沒有耐心等待下屬成長，事必躬親，



聖母法師



# • 趕作業 •

當下該做什麼就全心去做，不偷懶，也不擔心。

聖嚴法師



「忙」沒關係，  
不「煩」就好。



# ● 檸 檬 ●



小心而不擔心，才能從容自在。  
大家在生活、工作中，也是如此，做好當下的事，





# ●砍柴比賽●

慢活的提倡，反而是有助益的。

輕嚴法師

有天，三人相約比賽  
看誰砍的柴最多——



應該忙中有序  
的工作，  
不要緊張兮兮的  
搶時間。





# • 樂捐 •



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。



就大聲唸一句「阿彌陀佛」吧！忍耐的功夫要從小事錦鍊起。情緒只是一時的，忍一下也就過去了；忍不下時，



# ●隨風而去●

如果我們能不為追求任何目的，只為奉獻而奉獻。  
這種精神本身，就能為自己帶來解脫的快樂。

聖嚴法師





# ● 培養土壤 ●



只有合乎因果道理的追求，才是最好、最可靠的，否則就是貪求，即使勉強得到了，福慧也會跟著來。



# ● 壞掉的紅茶 ●

無法得到真正的利益，才是真正吃虧的人。

聖嚴法師



以智慧時時修正偏差，  
以慈悲處處給人方便。



## ● 認錯 ●



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。



如果別人已經傷害你，你又傷害自己一次，這是沒有必要的。  
别人已经伤害你，你又伤害自己一次，这是没有必要的。



# ● 值得慶幸 ●

的心情，也就能轉劣為優，轉敗為勝。  
我們可以改變自己面對環境的態度，收伏起落不定。

聖嚴法師



美國的總統羅斯福家中曾遭竊，  
損失慘重。



1



2

之後朋友寫信安慰他。 3

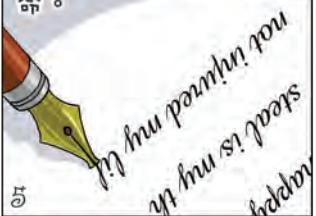


羅斯福回信說：一切都好，也依然幸福，因為……

4



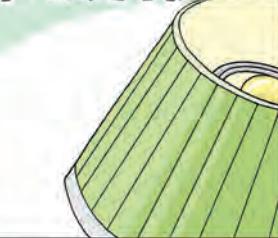
第一，賊只偷走我的東西，而沒有傷害我的生命。



5

第二，賊只偷走我的部份財產，而不是全部。

6



7

最值得慶幸的是，做賊的是他，而不是我！



8

心隨境轉是凡夫；  
境隨心轉是聖賢。





• 貨真價實 •



藉由轉變觀念來轉變感受。

聖嚴法師



# ● 盲人點燈 ●

只要我們願意付出，一定會有所影響，雖然不知道能夠影響多少人，但是慢慢地一定會展現出效果。

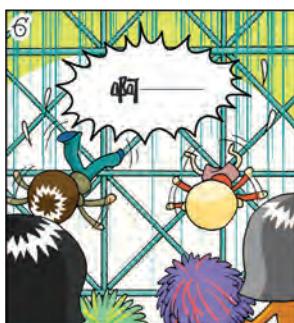


給人方便等於  
給自己方便。





# ● 高 塔 ●



壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也太過於在意他人的評斷。



A vertical column of four icons: three blue stars at the top and a double-headed horizontal arrow icon at the bottom.

人要往前進時的阻礙。  
自卑、忌妒、憂慮、患得患失，都變成了

聖嚴法師



## ● 蛤蠣 ●

為奉獻而充實自己，自己的成就最大，貢獻也最大。

聖嚴法師

以前人為了確定蛤蠣是活或是死的，最快的方式就是拿著其中一個再逐一敲擊其他的，藉聲音來區分。



1



2



3

不會吧，賣蛤蠣的老闆人很老實！



4



5



6

是嗎？

這就難怪了！



7



8

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。





# ●最好的玉米●



人的價值，  
不在壽命的長短，  
而在貢獻的大小。



不會把時間消耗在沒有意義的生活上。  
積極進取的人，對自己期許很高，



# ● 未 来 ●

發揮，那就應該隨著因緣去努力完成。  
「順境因緣」是說若因緣出現，可以讓你成長。

聖嚴法師





# ●最後一天●



也是生活的態度。  
「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺」是修行的態度，



## ● 同樣的工作 ●

要真正認識自己，必須常常反省，最好在心理穩定、生活正常時進行。

聖嚴法師





# • 落葉 •



擔心，是多餘的折磨；  
用心，是安全的動力。



而離苦本身就是樂。  
明白了「緣起性空」的智慧，我們就能夠接受苦而遠離苦，



## ● 歡喜菩薩 ●

「布施」，意思是和別人結緣，不論是自己的財產、時間、智慧、技能，甚至是自己溫暖的心，都可以用來與人廣結善緣。

聖嚴法師

這是網路上一位人稱「歡喜菩薩」所發生令人省思的小故事——



歡喜菩薩的水果很搶手，因為大家都知道自己把不好的留給自己，好的才會拿出來賣。



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。



# • 汶川地震 •



這樣人與人之間才會有互動。  
我們除了幫助別人，也要接受別人的幫助。

聖嚴法師





# ● 窗外 ●

當真正生病時，則要避免疾病對心理造成不良影響。  
平常我們要抱持「生病乃人生之常態」的觀念來愛惜身體。

聖嚴法師



靠窗的病患每次坐起來時都會將窗外的美景說給隔壁的聽。



超越生老病苦三原則：  
活得快樂、  
病得健康、  
老得有希望。





## ● 情人節 ●

自從辦理完先生的葬禮後，她關起心靈，不願再與人交往互動。

親朋好友們無不替她擔心，卻也束手無策。



直到情人節那天……



她驚訝地收到一束鮮花……



是她先生生前預定的，裡面夾著一張卡片。



親愛的，今年我不在你的身旁，你一定相當的難過。



我們相互分享的愛是那麼的美好與喜樂，希望我不在時，你依然讓這份美好持續下去。



請試著找到新幸福，快快樂樂的過日子！



這些花每年都會出現，就像我對你永恆的祝福。

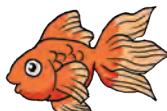


超越死亡三原則：

不要尋死、

不要怕死、

不要等死。



這是不能逃避的，否則只是延續到來生而已。  
在生命中，我們各自有要完成的功課，有我們要奉獻的，





## ● 昔 金錢 ●

當大人的態度改變，孩子也會跟著改變。  
就讓大人先改變吧。

聖嚴法師

一個小男生趁父親要上班時——

爸比，您一個小時可以賺多少錢呀？

問這個做啥？我一個小時可以賺六百塊！



2

那可以借我一百塊嗎？



啥，借錢去買玩具嗎？

不可！你知道我賺錢多辛苦嗎？回房間去！



對不起，我不應該隨便發脾氣的！



4

來，一百塊給你！



6



7

我現在有六百塊了，可以跟你買一小時，明天陪我吃晚餐，好嗎？



8

每一個孩子，  
都是幫助父母  
成長的小菩薩。





# ● 分數 ●



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。



因為人生路要靠自己走出路來。  
再疼惜自己的孩子，還是放手讓她獨力奮鬥。

聖嚴法師





# ●孳生源●



只有讓環保生活化，才是真正的環保。



能不亂丟垃圾，  
隨時清檢垃圾，  
都是做的功德。





# ● 度假 ●



經常少欲知足的人，  
才是無虞匱乏的富人。



一個擁有幫助別人慈悲心的人，就不會太過於重視自我欲望。的滿足，才能做到少欲知足，而擁有真正的快樂。





# ●窮人●

一個真正知足的人，能夠瞭解「進退自如」的道理。

聖嚴法師

有天郎與咪醬揮別了住在鄉下的同學。



他們真窮，為了節省水費都到溪邊洗澡！



為了省電費，全家只能聚在黑漆漆的院子聊天！



他們家人每天晚上都聊得很開心，可是我家卻沒人會陪我說話；



我們家有個小庭院，而他們卻有整個天地為伴！



8

到底誰才窮呢？



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。





# ● 海星 ●



好話大家說，  
好事大家做，  
好運大家轉。



真正的愛，是放下自己，一心一意為對方設想，

聖嚴法師





## ● 標示 ●

無論是用物質的援助或情感的關懷，只要不離開

聖嚴法師

有位努力創作很久的年輕畫家，為了測試別人對自己作品的看法，於是想了一個方法。



他將最滿意的作品放在會場，請觀賞者在認為不足的地方貼上標示。



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。





## ● 無醫醫術 ●



可是年輕醫師的看診人數總是多很多。



為了查明原因，老醫生假扮成病人……



既然我們是過著群居生活，「利行」



我和人和，  
心和口和，  
歡歡喜喜有幸福。





## ● 使喚 ●

才能開啟和平的契機。  
唯有拋開仇恨，學習包容、原諒、寬恕！

聖嚴法師





# • 泥土的朋友 •



自然「老天有眼」。  
盡責任就是默默耕耘，至於會有什麼收穫，

聖嚴法師



## ●潔癖●

世獲得心靈的安寧，這是「大我」的境界。  
幫助一切眾生，讓世人得到利益，同時自己

◎ 金剛法師



奉獻即是修行，  
安心即是成就。





# ● 感謝 ●



擁有的多，  
不一定讓人滿足；  
擁有的少，  
不一定讓人貧乏。



讀會嫌棄別人把不要的東西送給他們，這就是身在福中不知福。因為缺乏感恩、知足的心，得到利益以後不但不會滿足，而且





# ● 追討差額 ●

如果想當別人真正的貴人，能做到的事就應該盡量做，他人的批評、毀謗、過份要求，不需要放在心上。

聖嚴老師



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。



# ● 優點 ●



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。



只要心存善念不斷地付出，對方一定會轉變。





# ● 黑 點 ●

當身心與外境發生衝突時，轉變內心的「受」  
才是根本的解決之道。

◎ 聖嚴法師 ★

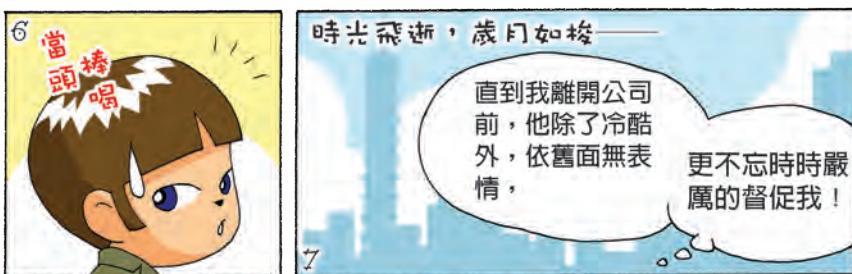




# • 另有高就 •



只要努力把人做好，事情也會愈做愈好。  
我們學做人的目的，就是為了做事；



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。





# ● 固執 ●

必須量力而為，不能夠自不量力。  
包容的限度不能大到讓自己痛苦、困擾，甚至是痛恨的地步。

聖嚴法師





## • 兩塊錢 •

師父帶領徒弟練「水上飄」的功夫——



謙下尊上，  
是菩薩行者的重要功課。



人的淨化是從心的行為淨化起，從身體和語言的行為表現出來淨化人間。

聖嚴法師





# •大方•

★★★  
這個是清淨的心。  
不為自己的利益而追求，但為他人的福利而努力。

聖嚴法師





## ● 模 彩 ●



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。



以利他的存心來達成自利的目的。





## ● 愛的真諦 ●

不是用來衡量別人的。  
我們修學佛法，是拿佛法標準來檢驗自己的。



聖嚴法師





# ●窗 外●



做事時多為別人想一想，  
犯錯時多對自己看一看。



凡事設身處地，多為他人著想，來增長自己的慈悲心。

◎ 聖嚴法師





# • 失戀 •



因為自己慈悲心不夠，才會跟世人計較得失。

聖嚴法師 ★



放不下自己是  
沒有智慧，  
放不下他人是  
沒有慈悲。



## ● 埋怨與讚美 ●



不只是羨慕，還要有讚美的功德。  
當我們看到別人的表現比自己優秀時，心量要寬大，





# • 歌唱大賽 •



凡事設身處地多為他人著想，增長了自己的慈悲心。



兩位好朋友結伴參加歌唱比賽，最後竟成了冠軍爭霸的對手——



照顧了一夜，最後卻換她病倒了……



禡天郎得到了冠軍



這個獎是我代領的，其實真正的冠軍是屬於那位——我最好的朋友！



而郎在比賽前夕病倒了——

我感冒了，爸媽都出遠門，你能來照顧我一下嗎？



這……

咪醬雖然百般不願意，卻也來了。



4



8

對人付出友誼，伸出援手，就是在散發和樂平安的光芒。





# • 多加十元 •

蘇格拉底是古希臘偉大的哲學家。



曾經有一位學生繳了學費後



報告老師，我特別來向您學習演講的方法！



我的口才不如別人，尤其是那些伶牙俐齒的傢伙！



如果我學會了演講，不但輕易就能讓他們閉嘴，甚至可以當個偉大的律師或是政治人物！



那我還要加收十元！



別人只要十元，為什麼我要多十元？



因為我還要多教你不講話！



少點口舌少是非，  
多點真誠多平安。



就會減少很多的口舌是非。  
如果能淨化我們的語言，我們的環境裡



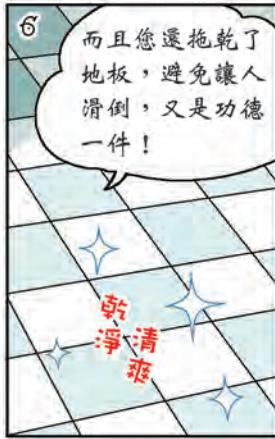
聖嚴法師





## • 公共廁所 •

必須先把其世的人照顧好。若要學習菩薩的精神，首先得把自己放下來，不論成功與否。



要把眾生的幸福提起，  
要把自我的成就放下。





# • 白衣天使 •

醫院裡有三名實習護士。



都那麼優秀但只能錄取一個，傷腦筋……

來回踱步

2

看他們如何表現？



3

我是她先生，  
請讓我上車。



4

來，快上去！

謝謝！



5

事後，院長找來這名實習護士——

為什麼要  
放棄表現  
的機會？



6

我想病人的家屬  
在場，一定更有  
幫助！



7

你被錄取了！



8

知道天使為什  
麼能飛嗎？



9

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。



在奉獻中自我成長，也在成長中不斷地奉獻。

聖嚴法師





## ● 以客為尊 ●

未必就是正確的。  
如果僅有福報而沒有智慧，我們給予人的幫助，

聖嚴法師



未必還有機會再搭飛機……  
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。





# ●客氣●



一個笑容，一句好話，  
都是廣結善緣的大布施。



存好心，則淨土就在我們面前。  
身行善，口言善，意念善，身口意三業都做到做好事，說好話，



聖嚴法師





# •釘子•

面對許多事情，如果你只管處理而不耽心它的利害得失，就不會有煩惱了。

聖嚴法師



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。





## • 天使的翅膀 •



多積一點口德，  
少造一點口過，  
就是培福求福的大功德。

可以幫助溝通；反之，則會讓人產生煩惱。  
言語本身並沒有好壞，端看個人的智慧，如果使用得當，



## • 新樂譜 •

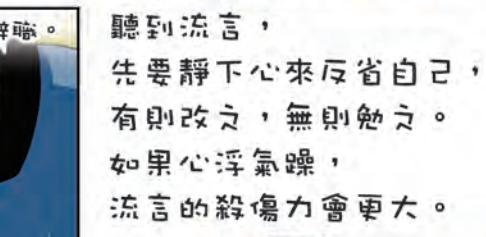
真正的成功，應該是每天走應走的路，做應做的事。

聖嚴法師





## • 紹號 •



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。



都是犯口過造惡業，每一個人都應該避免。  
搬弄是非，傳播流言，論人臧否，背後批評，

聖嚴法師



## • 破繭而出 •



我及他的問題乃深智慧。  
動於照顧周遭眾生的苦難是大福報，善於處理你、



沒想到這樣反而害蝴蝶永遠無法飛行……

因為破繭而出的力量能幫蝴蝶將體內的體液擠壓進牠的翅膀！



生命裡的「掙扎」是必需的，  
這樣才能更堅強的成長。



內心的苦難，  
增長我們的智慧；  
生活的苦難，  
增進我們的福報。





# • 終點 •



不要等死，也不要怕死。

聖嚴法師



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。





## • 兩隻小鳥 •



如果自己的心態能平安、知足，就是幸福。

聖嚴法師

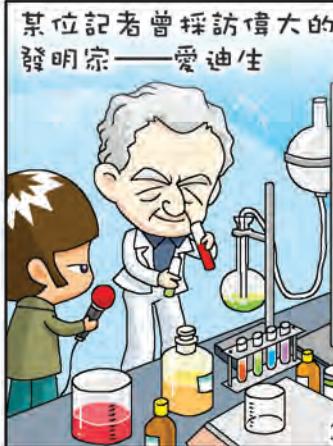


清楚知道自己的「需要」，化解個人欲望的「想要」。





## • 愛迪生 •



可惜您的聽力不好，少聽到許多美妙的聲音。

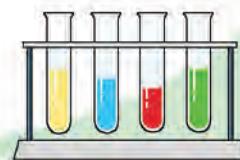


5 還好我的聽力不好，少聽了許多無意義的閒話，才有時間認真做研究！

況且別人有話要跟我說的時候，都得講得很大聲！



凡事要正面解讀，逆向思考。



只有積極的知苦、體會苦，從苦難中成長，才能真正的離苦得樂。

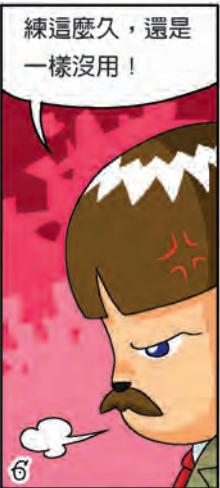
聖嚴法師 ★



## • 內在與表面 •



在生活裡和生命過程中，越挫越奮，是成功者必備的條件。



失敗了再努力，  
成功了要更努力，  
便是安業樂業的準則。





# ●水桶●



順逆兩種境遇都是增上因緣，要以平常心與感恩心相待。



感謝順緣的幫助，感恩逆境的訓練。

聖嚴法師



# • 補習 •

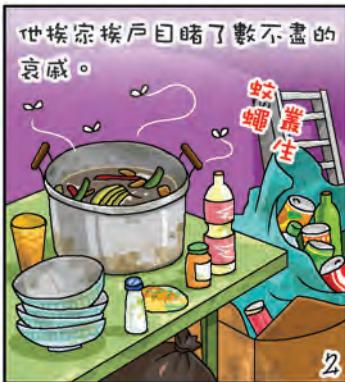
★ ★ ★  
勇往直前，最後一定會成功。  
有信心、決心、恆心，不畏艱難險阻，不怕失敗挫折。

聖嚴法師





## • 貧困卻不潦倒 •



活在當下，  
不悔惱過去，  
不擔心未來。



過去是虛，未來是幻，要把握現在。

♡ 聖嚴法師 ♡



## ● 休 息 ●

人生有些波折，都應該心存感激。人生有些波折，才能有些成長，所以不論順逆，凡是成長成功



減輕壓力的好辦法，就是少存一些得失心，多用一點欣賞心。





## ● 過 河 ●



對於過去，無怨無悔；  
對於未來，積極準備；  
對於現在，步步踏實。



要時時把握現在，處處活在當下，盡量避免造罪！

聖嚴法師



# • 古董 •



接著是不斷謙虛學習。  
「認清自己」，首先要瞭解自己的缺點，其次要改正自己的缺點。



人往往因為沒有認清自己，而給自己帶來不必要的困擾。





# • 井底之蛙 •



某些世俗標準來比自己比他人，必是自尋煩惱。各人有各人的才能長處。若不明白這個道理，硬是要拿

聖嚴法師



一隻青蛙很滿意自己住在井裡的生活。



1

由於被朋友譏笑是「井底之蛙」，所以決定到東海去看看。



2

然而路途艱辛，靠著對東海美好的幻想，牠咬緊牙關堅持到底。



3

終於來到了東海——



4

沒想到牠不能適應大海的環境。



5

離開東海，牠經過了山川湖泊。



6

最後回到井邊——



7

原來幸福一直都在身邊！



8

與其爭取不可能得到的東西，不如善自珍惜運用所擁有的。





## • 沙漏 •

能夠善用「現在」，對過去負責，也對未來負責。正好是一邊清償積欠的舊債，一邊又再積蓄功德及智慧的財富。

聖嚴法師





# • 石頭 •



人類能夠互相包容，人間就還有希望，不會绝望。

聖嚴法師





# ● 行囊 ●

提得起，放得下，年年吉祥如意。用智慧，種福田。

聖嚴法師



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。



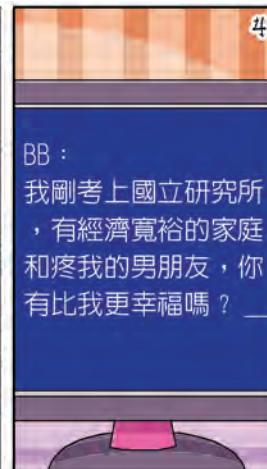


## ● 幸福 ●

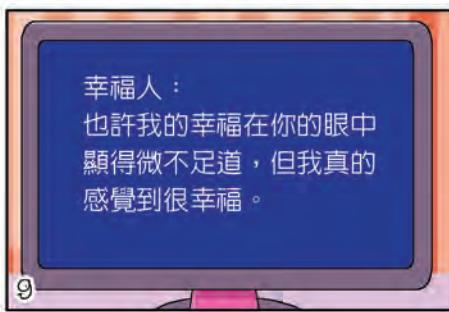
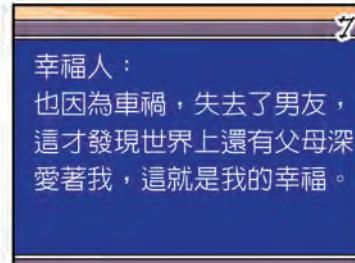


常常遇到山窮水盡，處處都有柳暗花明。

聖嚴法師



6



不要跟他人比高比低，  
只要自己盡心盡力。





# ● 鹽 ●

才不會讓著物質而起伏。  
人的心必須在樸實簡單之中才能安定下來，

聖嚴法師



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。





# •小花•



痛苦是幫助適心增長的逆增上緣。

聖嚴法師





## ● 懂事與用心 ●



經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。



自在國小園遊會



校長注意到一位表情木然的女孩。

今天好玩嗎？



買了東西沒？

沒買！



哦！原來家裡只有你跟阿嬤。



為什麼呢？

阿嬤說不能亂花。



真是懂事的孩子和用心的阿嬤——

**感動**



給零用錢是讓她保有尊嚴。



8

好渴喔，走，校長請你喝飲料。

好棒喔！



只要無所貪求，  
無所執著，  
即能保有尊嚴，  
他人是奈何不得的。





# ● 小提琴家 ●



每一念都是當下，每一個當下都是新生。

聖嚴法師



若能珍惜當下每一個因緣，  
每一個當下，  
都是獨一無二的。





# ●放 手 ●

一定要把自我的立場擺下，才能有無私的智慧。

聖嚴法師



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。





## •輕囊行遠•



不是快樂難找，而是要得太多。  
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。



該有的不須拒絕，不該有的不須非得到不可。

◎ 聖嚴法師





## ● 長壽 ●



不求安心才是真正的安心，把心放在當下，就是平安的。

聖嚴法師 ★



擁有穩定的情緒，  
才是立於不敗之地的基礎。





# ● 佛在哪裡 ●



保護心的品質。  
日常生活中的三個原則：覺察你的話語、覺察你的行為，

聖嚴法師





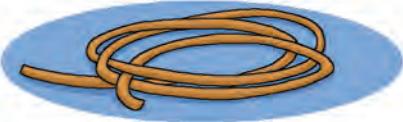
## • 石與沙 •

真正的慈悲會包容世人，不會因循偏私。  
慈悲必須以理智為前提，否則便是缺乏原則的鄉愿之仁。

聖嚴法師



慈悲是具有理智的感情，  
智慧是富有彈性的理智。





# • 登山 •



踏實的體驗生命，  
就是禪修。



以平常心做平常事，就是禪修。

聖嚴法師





# •失去•

在日常生活中的一切，沒有喜歡或不喜歡，只是那麼自然的生活著。



擁有身心的健康，  
才是生命中最大的財富。





## •凍結查封•



呼吸即是財富，  
活著就有希望。



新境界的開始。  
每一口呼吸，都是無限的財富，時時都是



## ● 一種習慣 ●

痛苦會很有幫助的。  
當我惆悵得在受苦的時候，去分析苦的來源，對減輕



心不開朗就是苦，  
心境豁達就能轉苦為樂。





# • 呆呆 •



生滅現象是世間常態，若能洞察生滅現象，便是智者。



把握現在，腳踏實地做好現在能做的。世間事無常的，能掌握的只有現在，所以需要不斷地要以初發心。

聖嚴法師



# •自豪的長角•



我們可以藉慈悲心和轉念的智慧讓悲傷昇華。

聖嚴法師





# 擁抱



智慧並不只是通曉經典，  
而是要有轉化煩惱的巧妙  
方便。



如果自己想不開，轉不過來，就把心胸敞開，

聖嚴法師





## ● 三種父母 ●



心中要常常保持沒有事，也就是腦子裡頭沒有憂鬱、不滿意的事。

聖器法師

三名學生同時犯錯，而他們的家長處理方式各異——



1



2 害怕



3

我知道了，學校已經處理就好了！



4

心平氣和 放學後早點回家。



5



6



7

只要心平氣和，生活便能快樂。





# • 兩個機會 •



操心就有事，  
放心便無事。



如果用感情來處理事情，往往容易造成錯誤。

聖嚴法師





# ● 長智慧 ●

自認愚癡，便與智慧相應。

聖嚴法師



1



2



3



4



5



6



7



當你體認到自己的智慧不足時，智慧已經在無形中增長了。





## •人生的價值•



要做無塵的反射鏡，  
明鑑一切物，  
不沾一切物。



才能夠見到外在環境的清淨。  
内心清淨，我們的世界就清淨，也唯有內心世界清淨，

聖嚴法師





## ● 心境不同 ●



少一分爭奪，多一分和諧。



聖嚴法師



當大家都在盲目地爭奪之時，  
你最好選擇另外一條路走。



感謝大家的觀賞，  
也請大家踴躍傳閱喔！



## ★ 108 自在語（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。

## ★ 108 自在語（第一集）★

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

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。

## ★ 108 自在語（第一集）★

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：順順因緣、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。

## ★ 108 自在語（第一集）★

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. 紿人方便等於給自己方便。
51. 甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，是愚蠹。
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

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、不是思辨，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。

## ★ 108 自在語（第一集）★

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。

## ★ 108 自在語（第一集）★

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

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。

## ★ 108 自在語（第一集）★

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，利益分享世人便是慈悲。
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，關懷世人。

## ★ 108 自在語（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. 占有、奉獻都是愛，但有自利和利人的差別；占有的是自我貪取的私愛，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。

## ★ 108 自在語（第二集）★

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. 剎強者傷人不利己，柔忍者和眾心自安。
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

26. 勸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。

## ★ 108 自在語（第二集）★

28. 賦人結恩不結怨，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，少造一點口禍，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。

## ★ 108 自在語（第二集）★

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。

## ★ 108 自在語（第二集）★

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

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。

## ★ 108 自在語（第二集）★

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. 從難之後，是往正面思考的契機，人可以由從難中得到很多教訓。
70. 只要無所貪求，無所執著，即能保有尊嚴，世人是奈何不得的。
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，才不致墮波逐流，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。

## ★ 108 自在語（第二集）★

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。

### 心靈成長

82. 心不墮境，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。

## ★ 108 自在語（第二集）★

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. 當大家都盲目地爭奪之時，你最好選擇另外一條路走。

## ★ 108 自在語（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，猛虎高臥危崖險巖。
16. 佛法無世，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。

## ★ 108 自在語（第三集）★

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

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，巧遇人間仙境莫逗留。

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. 雲門曰曰是好曰，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。

## ★ 108 自在語（第三集）★

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，萬緣放下前程心錦。
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；風雨無日夜，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。

### 感恩培福

58. 多福少福當培福，知恩念恩必報恩。

## ★ 108 自在語（第三集）★

59. 慈悲心化解怨敵，智慧心驅除煩惱。
60. 恭敬心謹持三寶，清淨心弘法利生。
61. 感恩心體驗生活，精進心善用生命。
62. 懊愧心增長福德，懺悔心消滅罪障。
63. 嚴恩報恩恩相續，飲水思源源不絕。
64. 墉勦心易度難關，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. 宗業百年不墮因為積福，富貴不過三代由於自私。
75. 蘋時服務他人，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，豐收感恩日，祈求年年好年。

## ★ 108 自在語（第三集）★

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. 以慚愧心觀照本真為人，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。

### 積德修福

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，嚥苦味的是良藥。
90. 枯旱祈降及時雨，隆冬願作送暖人。
91. 凤凰好棲富貴宅，白鶴喜落福壽宗。
92. 心中不存得失想，常作世間無事人。

## ★ 108 自在語（第三集）★

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. 常喫謙虛恭敬恕忍寬厚的飯，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。

## ★ 108 自在語（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。

## ★ 108 自在語（第四集）★

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. 痘不一定苦，窮不一定苦，勞動不一定苦，心苦才是真正苦。
21. 把生病當成是一種體驗，也就無苦。
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。

## ★ 108 自在語（第四集）★

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

## ★ 108 自在語（第四集）★

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。

## ★ 108 自在語（第四集）★

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. 爭執的產生，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。

## ★ 108 自在語（第四集）★

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. 做一天和尚撞一曰鐘，在什麼樣的身份、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

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。

## ★ 108 自在語（第四集）★

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。

## ★ 108 自在語（第四集）★

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，並不是做壞好人、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

80. 人生處世，有人「混世」，有人「戀世」。混世，是渾渾噩噩，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。

## ★ 108 自在語（第四集）★

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。

## ★ 108 自在語（第四集）★

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O」：「IO」學習能力、「EO」情緒管理能力，以及「MO」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。

## ★ 108 自在語（第四集）★

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](http://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。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

- 主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。
- 次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

## 聖嚴教育基金會 汇款/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

### 3. FOREIGN REMITTANCE

Bank Name : BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH, TAIPEI, TAIWAN

Swift Code : BKTWTWTP122 Account No. : 122001009873

Beneficiary : Sheng Yen Education Foundation

Bank Address : No.99, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei , Taiwan

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(自在神童)

著者：聖嚴法師

編輯：德摩創意多媒體股份有限公司

監製：法鼓山教師聯誼會

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48-6號2樓

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156

E-mail：[syf@shengyen.org.tw](mailto:syf@shengyen.org.tw)

網址：[www.shengyen.org.tw](http://www.shengyen.org.tw)

結緣用書，版權所有，108自在語歡迎流通翻印

本書榮獲台灣國立編譯館99年度優良漫畫-甲類佳作

～翻印請勿修改內容以尊重版權～

初版一刷：2009年2月

初版十四刷：2014年2月 (3,000本)

ISBN 978-986-7033-98-7



本漫畫書採用環保大豆油墨印製



## ★ 自在神童 ★

肉八透  
(ROBOT)



咪醬



BB



暴龍



阿狼



設計・企編・腳本 / 朱鴻琦  
造型 / 周家生  
漫畫 / 張海澄  
繪圖 / 林昌傑，黃百生，陳錦秋  
編輯 / 張蕙梅