電子檔下載

108自在語

聖嚴法師 著

自在樂活（一）

聖嚴法師／著

iPhone

Android

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

心靈環保
p2 — p29

自在生活
p30 — p59

快樂人生
p60 — p85

圓滿生命
p86 — p111

面對宅

接受宅

處理宅

放下宅

王嚴

慈悲沒有敵人

智慧不起煩惱

聖嚴

心靈環保

用平常心面對不平常之事。

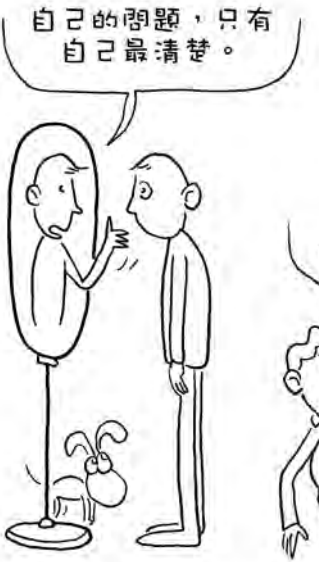
得理讓三分，理直氣要柔。

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。

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。

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。

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。



〈調自己的心〉

〈調別人的心〉

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。

衝突的產生，往往是因為
過度強調自我中心。

人之所以自私自利，貪得無厭，
是因為缺乏安全感。

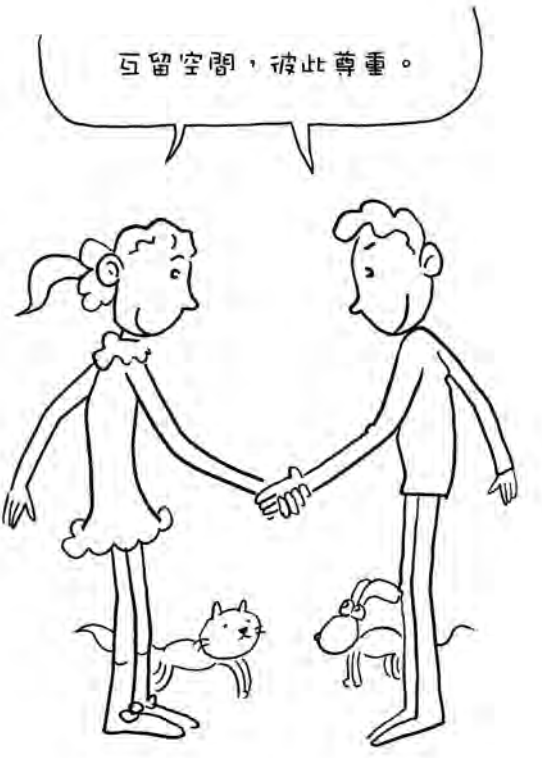
自私自利，看起來是保障了自己，
其實不然，損人者終將害己。

不跟自己比，不跟他人比，只知努力於現在，隨時準備著未來。

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。

不要自以為是，也不必小看自己。

與人互動，給人空間就是給自己空間。



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？

心裡如果「打結」了，最好能向內觀看自己的起心動念處。

操心就有事，放心便無事。

「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。

心理上準備受挫折，就不怕有挫折。

病不一定苦，窮不一定苦，勞動不一定苦，心苦才是真正的苦。

把生病當成是一種體驗，也就不苦。

把不如意的事當成是有意思的體驗，
就會有不同的收穫。

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。

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。

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。

被煩惱撞著了，此時最好享受自己呼吸的感覺。

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。

自在生活

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。

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。

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。

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。

心量要大，自我要小。

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。

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。

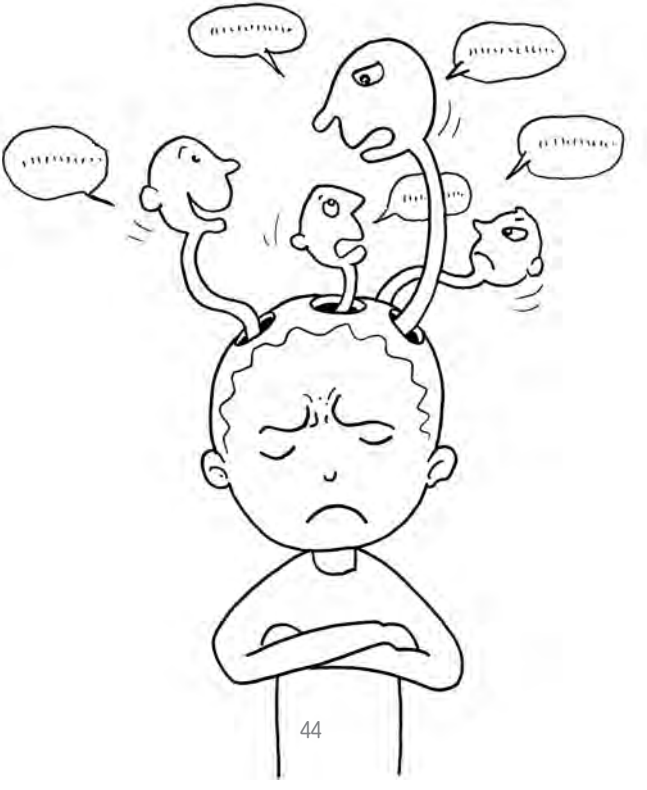
大的要包容小的，小的要諒解大的。

不要跟他人比高比低，只要自己盡心盡力。

少批評、多讚美，是避免
造口業的好方法。

能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。

喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，
患得患失，煩惱就來了。



你是有哪些身分的人，就應該做那些身分的事。

擔心，是多餘的折磨；用心，
是安全的動力。

自求心安就有平安，關懷他人就有幸福。

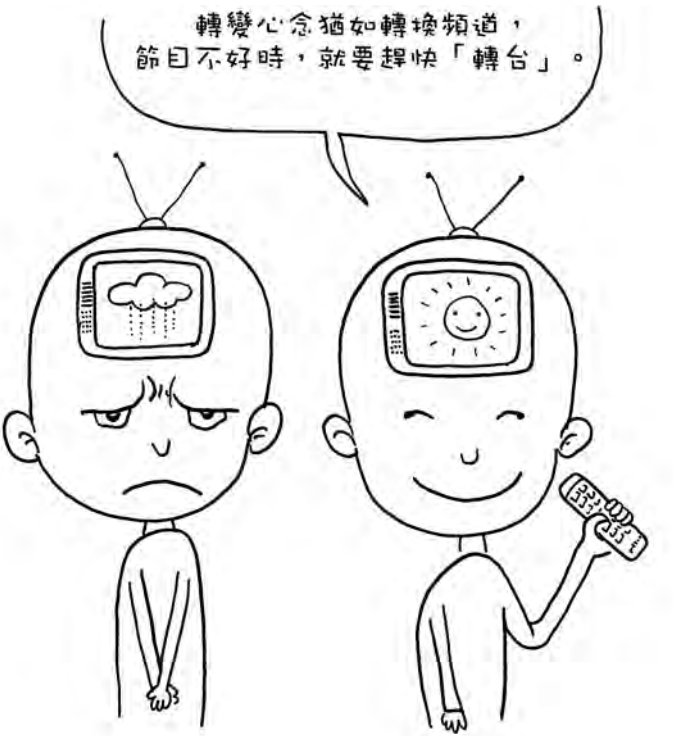
遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，
並且虛心學習。

應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。

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。

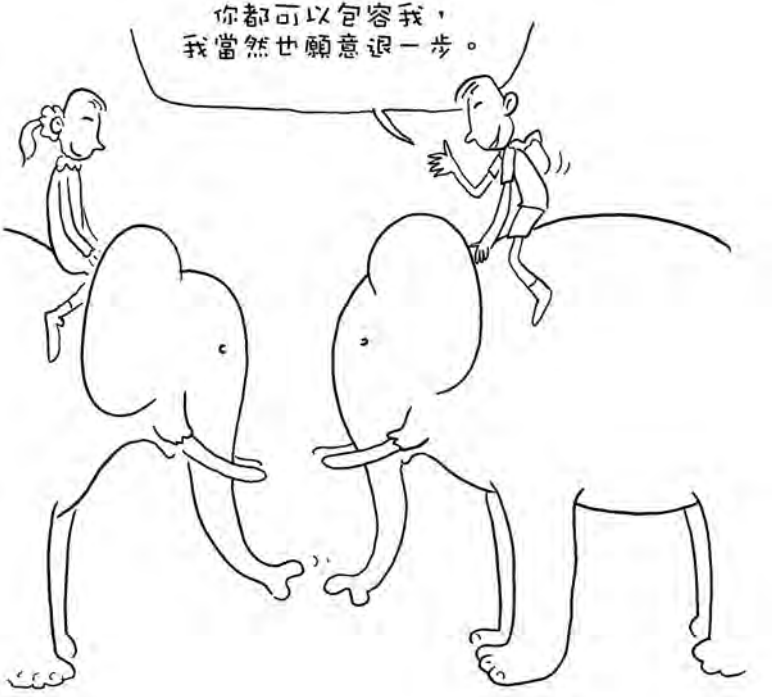
大鴨游出大路，小鴨游出小路，
不游就沒有路。

山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。



減輕壓力的好辦法，就是少存一些得失心，多用一點欣賞心。

包容別人時，雙方的問題就解決了。



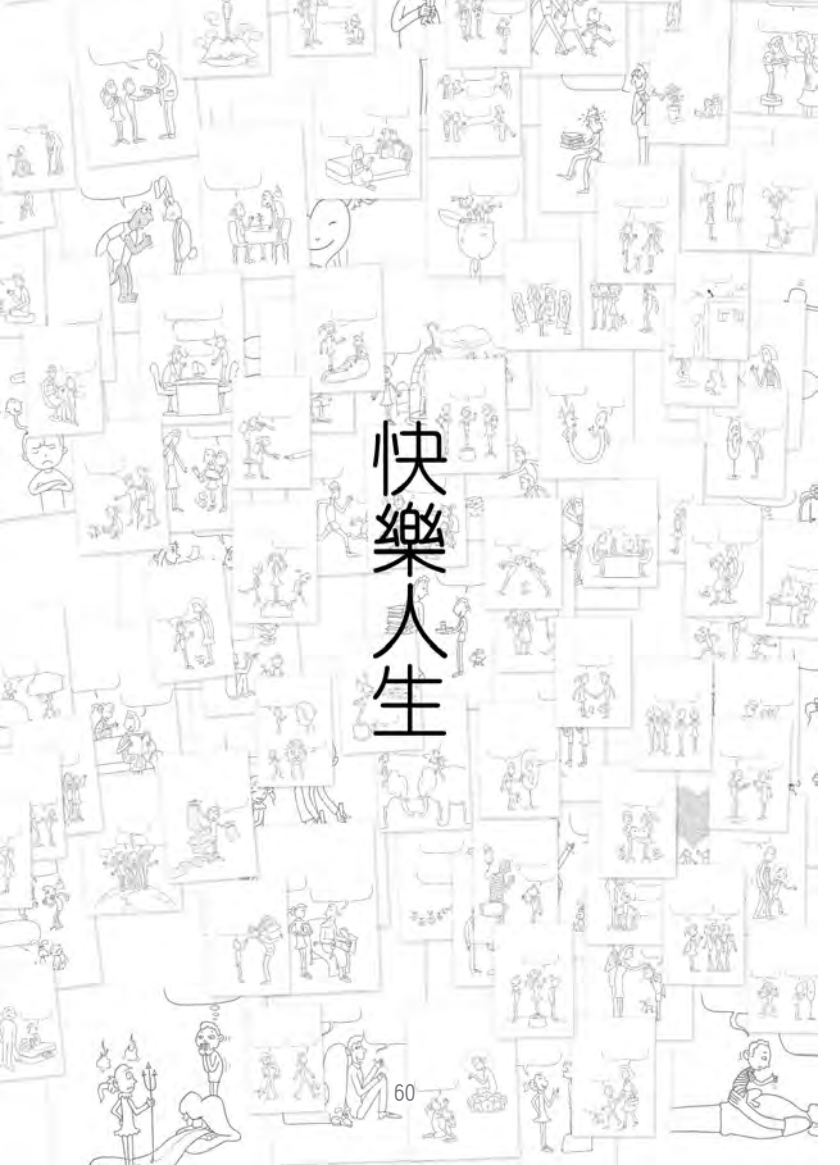
擁有的多，不一定讓人滿足；
擁有的少，不一定讓人貧乏。

急須要做，正要人做的事，我來吧！

能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，
都是做的功德。

現在所得的，是過去所造的；
未來所得的，是現在所做的。

平常心就是最自在、最愉快的心。


快樂人生

與人相遇，一聲「我為你祝福！」
就能贏得友誼，獲得平安。

做事時多為別人想一想，犯錯時
多對自己看一看。

對人付出友誼，伸出援手，就是在散發和樂平安的光芒。

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。

為他人減少煩惱是慈悲，為自己減少煩惱是智慧。

「精進」不等於拚命，而是努力不懈。

人往往因為沒有認清自己，而給自己帶來不必要的困擾。

清楚知道自己的「需要」，
化解個人欲望的「想要」。

與其爭取不可能得到的東西，不如善自珍惜運用所擁有的。

一帆風順時，不要得意忘形；
一波三折時，不必灰心喪志。

人品等於財富，奉獻等於積蓄。

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。

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。

用慚愧心看自己，用感恩心看世界。

道理是拿來要求自己，不是用來苛求他人。

放不下自己是沒有智慧，放不下他人是沒有慈悲。

讓人產生誤解，就是自己的不是。

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。

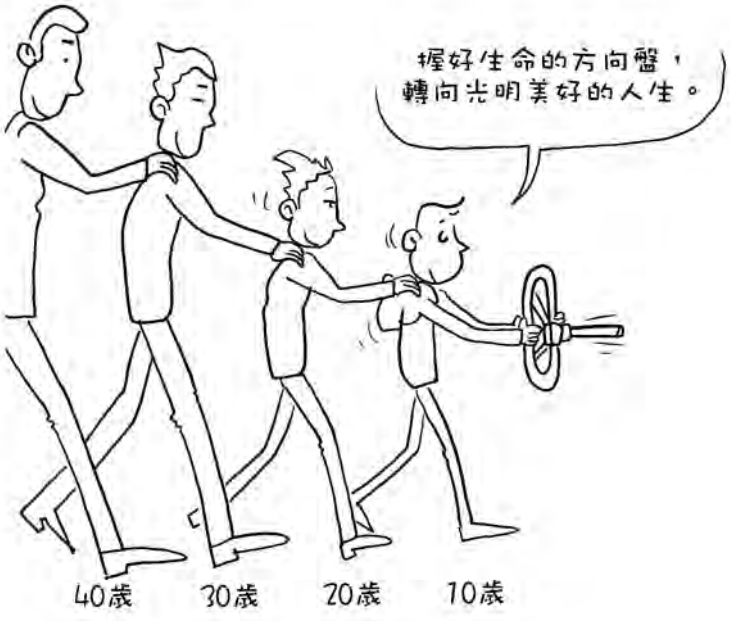
一個笑容，一句好話，都是
廣結善緣的大布施。

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。

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。

擁有身心的健康，才是生命中最大的財富。

把心念轉過來，命運也就好轉過來。



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。

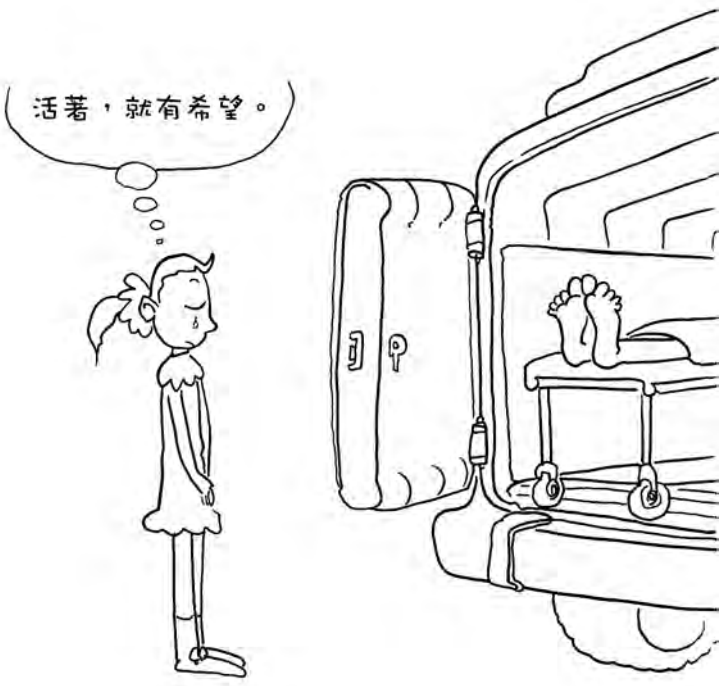
大家說好話，大家做好事，大家轉好運。

圓滿生命

人的價值，不在壽命的長短，
而在貢獻的大小。

過去已成虛幻，未來尚是夢想，
把握現在最重要。

呼吸即是財富，活著就有希望。



開花結果是自然現象，開花而不結果
也是正常，這就是因緣。

開花結果的因緣

開花不結果的因緣

智慧並不只是通曉經典，而是要有轉化煩惱的巧妙方便。

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。

當你體認到自己的智慧不足時，
智慧已經在無形中增長了。

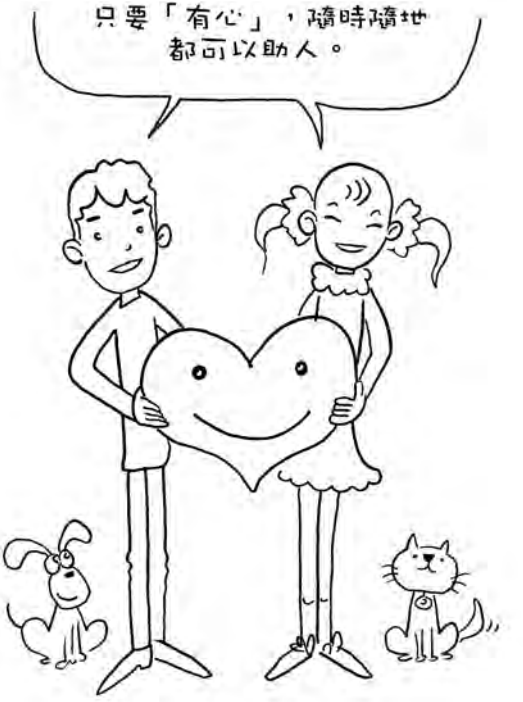
慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

盡心盡力第一，不爭你我多少。

眼光，是你的智慧；運氣，是你的福德。

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。

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。



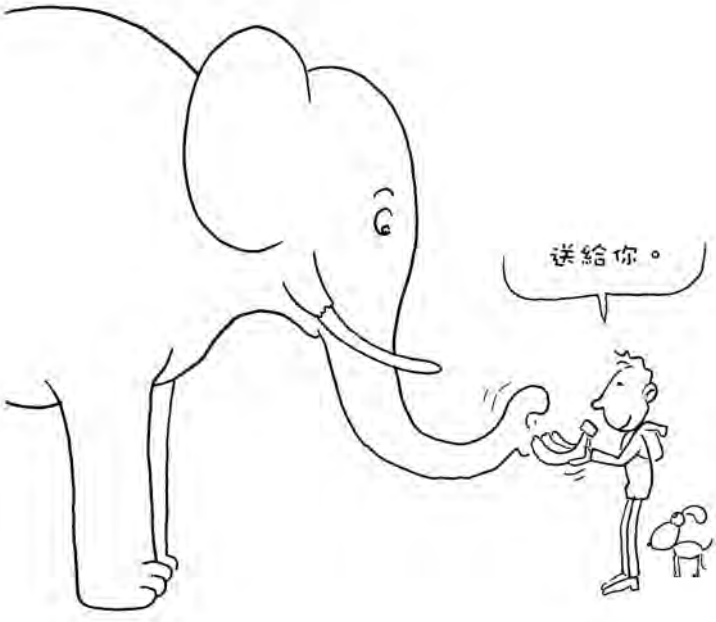
佛在心中，佛在口中，佛在我們的日常生活中。

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。

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。

不要光是口說感恩，必須化為報恩的行動。

行善沒有大小之分，只要抱著一個善念，
心就是平安的。



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。

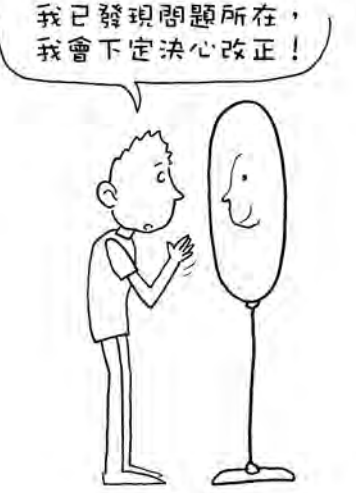
每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。

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。

為了眾生所做的一切事情，必能心想事成。

後悔是煩惱，懺悔是修行。

〈煩惱〉



〈修行〉

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。

救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。

死亡不是喜事，也不是喪事，
而是一件莊嚴的佛事。

星星之火足以燎原，小小善願能救世界。

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。

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：自在樂活(一)

著　　者：聖嚴法師

編　　繪：YUSHA

監　　製：法鼓山法行會・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

E-mail： syf@shengyen.org.tw

網　　址：www.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：2010年6月

初版十三刷：2012年12月 (10,000本)

ＩＳＢＮ：978-986-6443-24-4

PRINTED WITH SOY INK

本書採用環保大豆油墨印製