

電子檔下載

生活可以選擇自在，學習可以選擇自在，
交友可以選擇自在，愛情可以選擇自在，
108則小故事帶你找到自在！



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

3 4 聖嚴法師／著

108自在語

ADAGES OF WISDOM 3 4

聖嚴法師

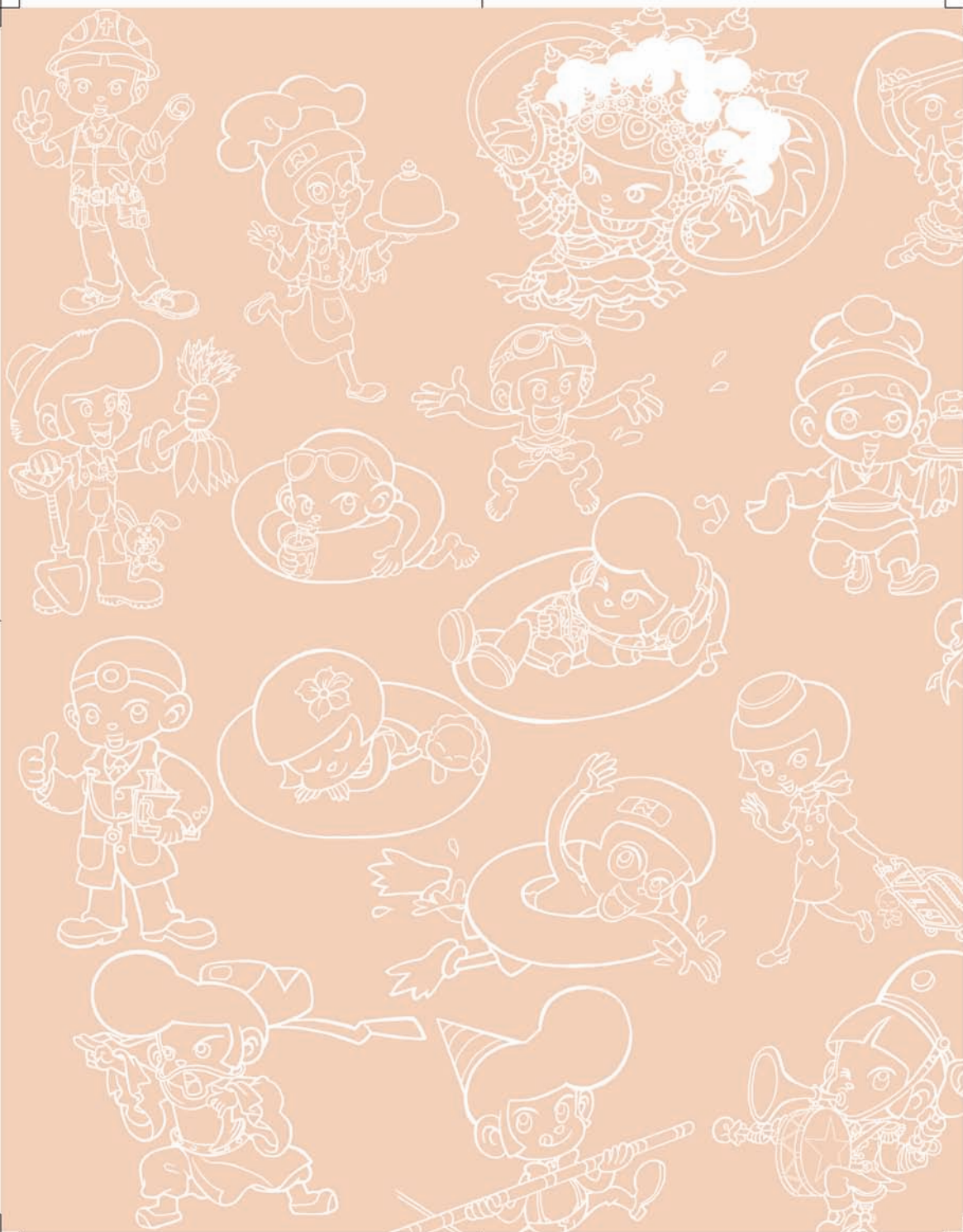
化風春日
悲心智慧
慈雨普照

真誠心有
應，精勤
萬事成。

你心我心同佛
心，知福惜福
多培福。

星之火足
以燎原，小
善願能救
世。

結緣漫畫集
歡迎傳閱





歡迎來到
103自在語
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，是大家的好幫
 手、好朋友，個性零缺點。

咪盛/ 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，
 是大家喜愛的心靈小導師。

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，穿
 足愛裝酷，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》

蚊帳	11
先憂後樂	12
友關記	13
黑色氣球	14
去兜風	15
老而好學	16
打彈弓	17
范蠡三遷	18
鉛筆盒	19
教養方式	20
矢志救人	21
奪不走的財富	22
自作自受	23
開哪扇窗	24
橙泡	25
換個想法	26
轉動希望	27
弦外之音	28
地下英雄	29
一念間	30
山外有山	31
疑鄰竊斧	32
黑豆與白豆	33
審青石	35
好心的街友	36
擦鞋童	37
消障增福	38
飲水思源	39



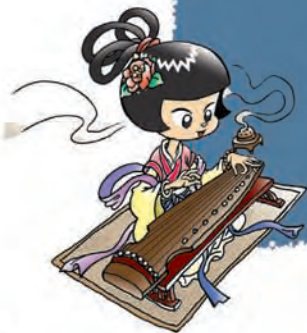


醫學巨典.....	40
奉獻所學.....	41
雨傘情.....	42
跛腳的父親.....	43
恩情糾結.....	44
結怨解怨.....	45
跑道上的光芒.....	46
青旌與農民.....	47
禍福心造.....	48
吹落的鈔票.....	49
奶油與麵包.....	50
樂於助人.....	51
控井.....	52
菜根香.....	53
馮諼收債.....	54
米的價值.....	55
雨後彩虹.....	56
有才無德.....	57
除三害.....	58
天下第一棋手.....	59
揮筊東筊.....	60
自利利人.....	61
富過三代.....	62
鄰居.....	63
永不放棄.....	64
遺失的錢袋.....	65
沒說出口的道歉.....	66
誤會.....	67
好心情.....	68





調心	69
裁員名單	70
公平	71
葫蘆	72
裝瘋	73
無聲的愛	74
斷弦吉世	75
懂得欣賞	76
反敗為勝	77
公雞蛋	78
去埃及	79
受氣筒	80
財富	81
長高了	82
海鷗	83
漏斗	84
一個巴掌也能拍響	85
小魚兒	86
柔道比賽	87
煉金術	88
未來夢想	89
誠實稻	90
勇氣	91
禮物	92
教學相長	93
空便當	94
生命清單	95
暴風雪	96
一碗麵	97





檸檬果實.....	98
茶香.....	99
醬缸.....	100
乞丐和推銷員.....	101
智誘騙子.....	102
相信.....	103
黑石與白石.....	104
不錄取的通知.....	105
賣菜阿嬷.....	106
愛與被愛.....	107
米洛.....	108
換個方式.....	109
書生趕考.....	110
讓愛傳出去.....	111
椰蓉麵包.....	112
夜市.....	113
傳宗寶.....	114
買個奇蹟.....	115
搖椅.....	116
熱牛奶.....	117
賣不完的饅頭.....	118
白飯下的秘密.....	119
108自在語 (第一集)	121
108自在語 (第二集)	128
108自在語 (第三集)	136
108自在語 (第四集)	142
法鼓山創辦人簡介.....	156
聖嚴教育基金會簡介.....	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！





●蚊帳●



乃至百千萬人。
一人影響兩人，兩人影響四人，





●先憂後樂●



就能擁有觀世音菩薩的大智慧。
凡是不受環境困擾的人，就是觀自在。

聖嚴法師



漫天紅塵心不染，
遍地荊棘杖竹行。





● 灰 鬮 記 ●



悲善拔苦慈予樂，
智火滅罪慧斷惑。



能夠清清楚楚做出正確的選擇，就是在面臨理智與私欲時，





● 黑色氣球 ●



既不是天堂，也沒有地獄。
只要心胸豁達，盡心盡力，人世間



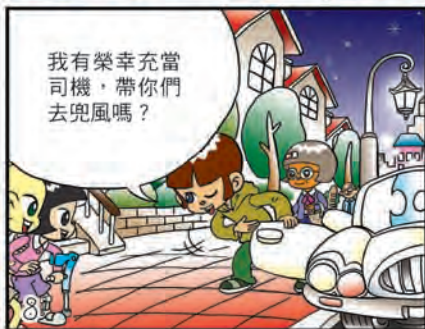
聖嚴法師



若見心中如來藏，
三界火宅化紅蓮。



●去兜風●



應無所住而生其心，
是入慈悲門。



體諒、協助。
慈悲是甚麼？是無條件的關懷、





●老而好學●



應該不中斷的學習，發揮影響力。
中壯年的年限很長，是人生的黃金歲月，





●打彈弓●



遇事正面解讀逆向思考，
成事確立方向鑠而不捨。



結果是一事無成。
不要學得太多、太雜，
樣樣都學的

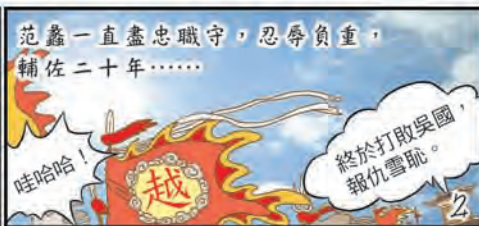




● 范蠡三遷 ●



否則徒增痛苦煩惱。
不要把常識世界當成不變的事實，



路遇懸崖峭壁走過去，
巧過人間仙境莫逗留。





鉛筆盒



天不錯地不錯是心錯，
他有理你有理我沒理。



☆☆☆☆ 《不以一己的喜怒哀樂、利害得失與人計較。》 聖嚴法師 ☆



•教養方式•

☆☆☆☆
生活及內心世界。
父母不跟孩子做朋友，難以進入下一代的

聖嚴法師



莫怨孝子賢孫何
其少，但問養育
兒女怎麼教。





● 矢志救人 ●



有慈悲者能夠提得起，因為有世間就有業。
有智慧者能夠放得下，因為一切本來就是空的；





●奪不走的財富●



世沒有一定不變永恆的真理。
一切現象，沒有固定不變永恆的本質。

聖嚴法師



河山猶在，景物遷移；
日月長運，人事全非。



自作自受



天上人間樂與苦，
自心造作自負受。



都是由於自作自受。
不論是苦是樂，是成是敗，是得是失，





● 開哪扇窗 ●

★
★
★
★
山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

聖嚴法師

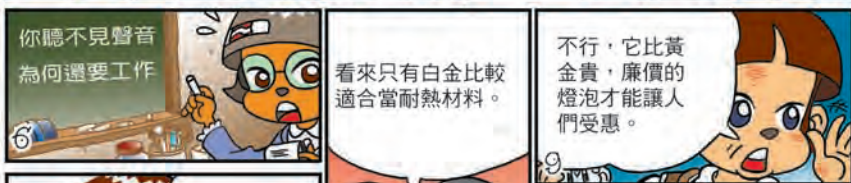


青山綠水廣長舌，
鳥語花香說妙法。





●燈泡●



水深千丈終見底，
山高萬里海中昇。



對於未來的希望和快樂。
人總是需要努力中獲得。





●換個想法●

☆☆☆☆ 逆向思考，不要把它當成倒楣的事。

《聖嚴法師》

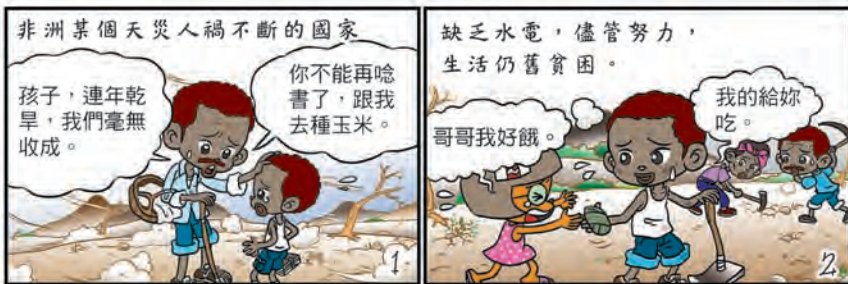


世間本無垢與淨，
祇緣自起分別心。





●轉動希望●



☆☆☆☆
還有一口呼吸，就有無限的生機。
不論遇到多大的傷害和損失，只要你

聖嚴法師



●弦外之音●



來適應面對的各種瞬息萬變的狀況，善用自己的才智，激發自己的才智。

聖嚴法師



危機化為轉機時，絕路走出活路人。





●地下英雄●



勿因有事而憂，
寧為無事而喜。



有損的也不必太怨恨。
遇到任何事發生，有利的不必太高興，





一念間



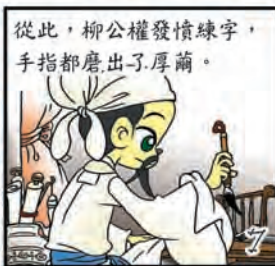
而進入安詳寧靜。
只有在心擺脫分別、對立時，煩惱才會消失，



禪法即是心法，
萬法由心生滅。



●山外有山●



不要把自己看得太了不起。
人外有人、天外有天，一山還比一山高，





● 斧 竊 鄰 疑 ●



已與它產生關聯性的想像，就不會有太多的執著。能夠清楚自己和外在事物之間的主客關係，不讓自

聖嚴法師



月缺月圓日，
若晦若明時；
風雨無月夜，
月亮本常明。





● 黑豆與白豆 ●



☆☆☆☆
修行的目標就是心無一物。

聖嚴法師

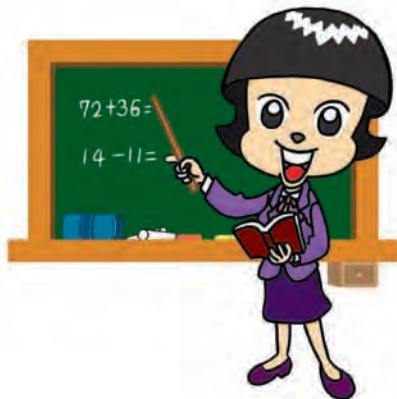


恆常心

平安心

平常心

平等心





● 審青石 ●



有相無相有無相，
真空假空真假空。



便是空的體驗。
既不畏災禍，也不奢望幸運，





●好心的街友●



在學習付出奉獻的過程中，人的生命便會因此獲得充實。

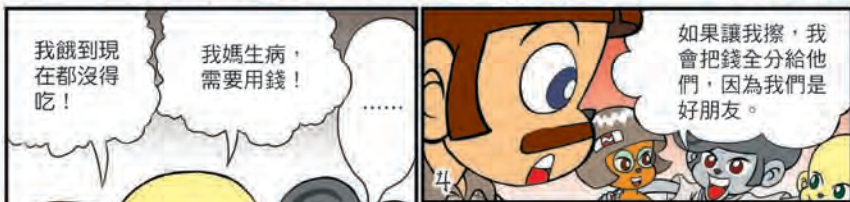


多福少福當培福，
知恩念恩必報恩。





●擦鞋童●



感恩心體驗生活，
精進心善用生命。



☆☆☆☆《心懷慈悲的人，就能成為受人敬重的人。》

《聖嚴法師》



●消障增福●

☆☆☆☆ 我們一定要平心靜氣來處理麻煩事。

聖嚴法師



慚愧心增長福德，
懺悔心消滅罪障。





●飲水思源●



就會創造出全人類共同的生命價值。
我們每個人都能努力為社會整體貢獻，



憶恩報恩恩相續，
飲水思源源不絕。





●醫學巨典●



人間只要發心捨己為他，就是菩薩了。



聖嚴法師



聖心易度難顯，長遠心可成大事。



● 奉獻所學 ●



你心我心同佛心，
知福惜福多培福。



自身也得到了照顧及關懷。
在照顧關懷家人及其他人之中，





● 雨傘情 ●



的方式要自利利他。
物質的自我要少欲知足，修行菩薩道



聖嚴法師



取水飲水以水飲人，
受恩謝恩用恩謝人。





●跛腳的父親●



父母之恩重於天地，
三寶之德多過恆沙。



中國的儒家思想確實對倫理孝道特別重視。孝道思想不一定是中華文化中所獨有，但是





● 恩情糾結 ●



因此追求外在的假相。
人類最大的弱點在於沒有用智慧面對現實。

聖嚴法師



知恩報恩是飲水思源，
恩情糾結會相互傷害。





●結怨解怨●



感恩是終生受用的福報，
懷恨乃永世糾纏的魔障。



唯有心存感謝才能化解怨恨，
對於他人給予自己的折磨，





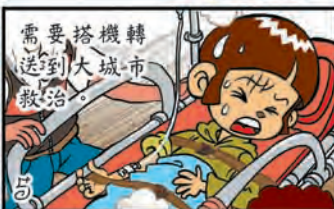
●跑道上的光芒●



會感謝你，你也會因此得到福報。
有力量的人，應該藉此來照顧世人，被照顧的人



聖嚴法師



若不善用財富利益世人，
便像錦衣夜行暗自驕矜。





● 貴族與農民 ●



布施是經營財富的價值，
種福乃過手財富的原因。

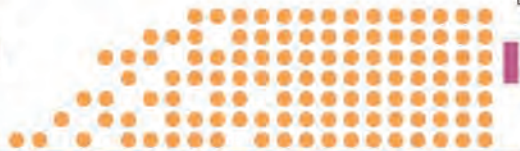


發起願心，都是日常生活中，舉手之勞就可以做到的。
不論是雪中送炭，助人度過困厄，或是錦上添花，鼓勵人

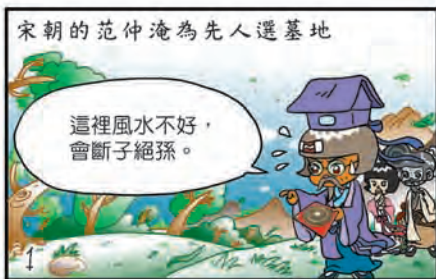




●禍福心造●



一個個人、一個家庭、一個社會，
每一個個人心念的改變，就能改變。



宗業百年不墜因為積福，
富貴不過三代由於自私。





●吹落的鈔票●



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。



自勉自省的行為。
慚愧的心、懺悔的心，是積極的





●奶油與麵包●



就是進步的開始。
一個人若有慚愧心並透過自省，



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。





●樂於助人●



成己成人、增長福慧。
人生的意義和價值，在於奉獻，自利利人、





●挖井●



可以做到、能做到、該做到的，盡心去做。



真誠必有應，
精勤萬事成。





●菜根香●



菜根清香布衣暖，
勤勞健康節儉富。



對於得不到的東西不打妄想。
甚麼叫做快樂？快樂即是知足常樂，





●馮謨收債●



而且對自己的成長也有幫助上。
人生的價值必須建立在對人有益，





● 米的價值 ●



能中更有能中手，
各自努力莫羨人。



自己知道不好，就是好。
能夠有自知之明，自己知道不行，就是行。





● 雨後彩虹 ●



因此沒有任何事留下。
心中發生的任何事都可以放下，



心中不存得失想，
常作世間無事人。





●有才無德●



才德兼備是賢良，
有能無德害群馬。



社會上就減少了一些問題。
人人都能先從自己的內心做起，





●除三害●



世就隨著雨霽雲散了。
只要將自我的執著心放下，一切的煩惱

《聖嚴法師



知過即改不為恥，
放下屠刀立成佛。





天下第一棋手



少些人我是非的執著，
多點成人之美的言行。



☆☆☆☆《存好心、做好事、說好話，命運就會轉變。》聖嚴法師



●採菊東籬●



要靠經驗的累積、心胸廣大。
智慧本身必須放下主觀的自我，同時



爭奪他人飯碗莫如自家耕田，
自家無田可耕幫人耕田也好。





●自利利人●



任何情況下，心裡都是坦蕩蕩的。
有智慧的人，不論在任何時間、任何立場、





●富過三代●



安全和大眾的幸福，這才是人生的大方向。
一生當中不要違背自己的真心安定、健康、

《聖嚴法師》



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。





● 鄰居 ●



都當從善如流。
凡是有益於己也有助於人的，





●永不放棄●

☆☆☆☆
人只要還有一口呼吸，就不要對自己失望。
《聖嚴法師》



珍惜生命，為自己加油。





遺失的錢袋



得理讓三分，
理直氣要柔。



諒解，少一分煩惱爭吵。
多一分客觀少一分主觀，就能多一分和諧。





●沒說出口的道歉●



應立即懺悔，懺悔相當於反省。
當發現自己做錯事、說錯話時，



聖嚴法師



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。



● 誤會 ●



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。



控制的苦。
我們都體會過控制不住情緒，反被情緒所





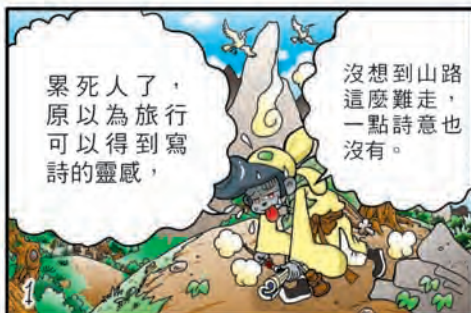
●好心情●



生活的環境就是無邊的苦海。
心若清淨，所見世界就是淨土；心若不清淨，



聖嚴法師



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。



●調心●



才能利人又利己。
我們要多下工夫修養自己的脾氣，





●裁員名單●



改進錯誤，然後才會逐漸進步、成長。
人生應該在不斷地錯誤中學習，發現錯誤、

聖嚴法師



自在的人生，並不是沒有挫折，而是在有挫折的狀況下，仍能保持真心平穩，從容以對。



●公平●



而是在於健康、平安、幸福、快樂。
人生的價值不在權、利、名、位、勢，





● 葫蘆 ●



成功與否。
放下不是放棄，而是處理之後，不要牽掛



「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。



● 裝瘋 ●



在最後日落前，探險隊來不及離開南極。



怎麼辦？救援隊要一個月後才能來。

嗚……會不會死在這裡？



糟了！士氣這麼低落，得想個法子。



哇哈哈！我要去海邊曬太陽，吃冰淇淋。

晚上吃牛排大餐，看場電影！



不好了！醫生瘋了，快安撫他。



講故事給他聽，或許情況會變好。

那我們來輪流說故事吧！



我有一個超有趣的故事。

我也想到一個很棒的……



一個月後

哇，救援隊來了！



沒想到你當時會變成那樣！

哈哈，我若不裝瘋，如何轉移大家的情緒呢？

擔心、憂心沒有用，留心、用心卻是需要的。



磁場效用而獲得平安。
人心平安，其所依存的自然環境也會因



聖嚴法師



●無聲的愛●

★
★
★
★
《
身體的病應該叫痛，心理的病才叫做苦。

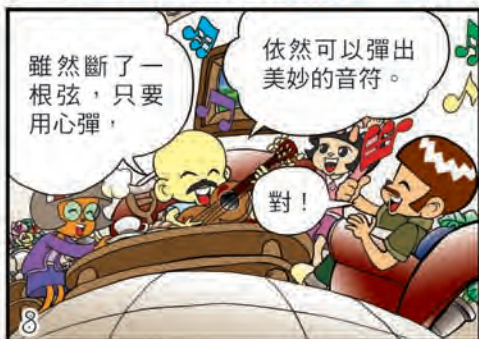
《
聖嚴法師
★



病不一定苦，
窮不一定苦，
勞動不一定苦，
心苦才是真正的苦。



● 斷弦吉他 ●



把生病當成是一種體驗，也就不苦。



機會體驗一下生病的滋味，增長慈悲心和同情心。或許有人覺得躺在病床上很痛苦，那就應該利用這個





●懂得欣賞●



是成長的必經過程。
生命過程中波波折折要視為一種磨練，



<p>暴龍上幼稚園時</p> <p>暴龍在學校表現不好，</p> <p>好像有過動的傾向，是否可以帶他去醫院檢查看看？</p>	<p>媽咪，老師說了什麼？</p> <p>老師說你進步了，今天能在椅子上多坐一分鐘。</p>	
<p>小學時</p> <p>這次他考得很差。</p> <p>媽咪！老師說了什麼？</p>	<p>那天晚上，暴龍吃了兩碗飯。</p> <p>媽咪！我不用您餵。</p> <p>我很棒喔！</p>	
<p>國中時</p> <p>以你兒子的成績要上理想的高中有點困難。</p>	<p>老師說你再努力點，就能和隔壁的同學一樣。</p>	<p>媽咪，今天我自己起床喔！</p>
<p>收到大學錄取通知時</p> <p>媽媽，謝謝您！我知道我不是個聰明的孩子，但您卻懂得欣賞我。</p>	<p>老師對你很滿意，再加油。</p> <p>有希望考上理想的高中。</p>	<p>媽！您先睡，我想再多看一會兒書。</p>

把不如意的事當成是有意義的體驗，就會有不同的收穫。



●反敗為勝●



心理上準備受挫折，就不怕有挫折。



如果知道無常，就會發現處處有活路。





● 公雞蛋 ●



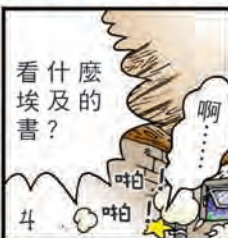
真相釐清，外在的環境就困擾不到你了。如果你能把自我中心的執著放下，把事實

聖嚴法師





去埃及



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。



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





●受氣筒●



對於我們的修行以及健康也才有所助益。
「真心要緊，功夫要緊。」這才是真精進，

《聖嚴法師》★





●財富●



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。



自己的路就好。
人與人之間不需要比較，只要努力走出





●長高了●



努力提昇自我。
唯有能夠自我肯定的人，才有自信心來



我很認真跳舞，跳得最好。

校慶表演時，老師一定會把我排在最前面。



我個子太高，老師要我排在最後面。

沒關係，認真表演就好了。



抱歉！她需要買全票。

可是我女兒才十歲。



我們遊樂園買票標準是依照身高而不是年齡。



對不起！讓我們多花錢。

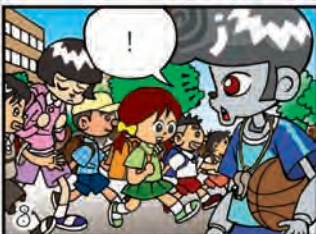
別這麼說，妳長高了，爸媽很高興。



唉，今天上課擋住背後的同学……



校際籃球比賽快到，有一位主力球員受傷了。



媽！老師說我運動神經很發達，

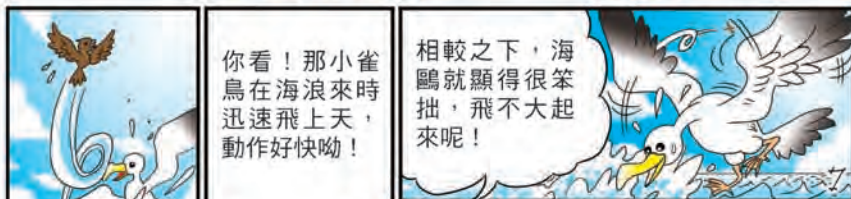
是未來的女籃之星。

不要自以為是，也不必小看自己。





●海鷗●



立足點，一步一步踏實地往前走。掌握現在，運用現在，從現在這個





●漏斗●



是成長，善解他人是尊重。
肯定自己的優點是自信，瞭解自己的缺點



通常人都喜歡彰顯自己的優點，優點要發揚、要成長，不必誇張。



● 一個巴掌也能拍響 ●



反而是一種美德。
能以真面目見人，坦誠承認自己的缺點，

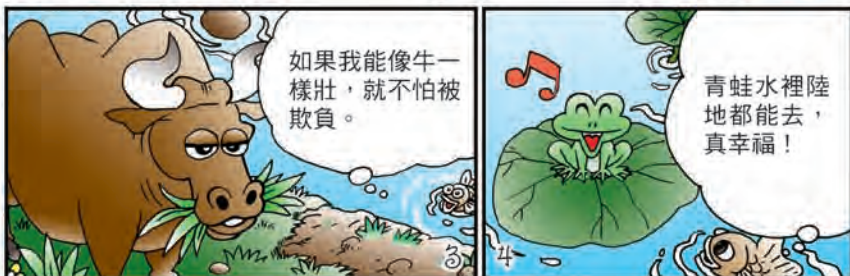
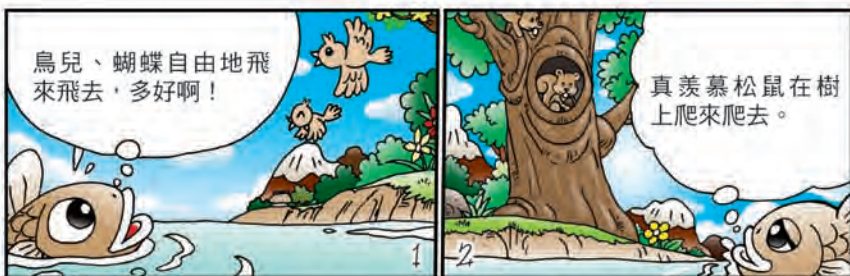




●小魚兒●



也是一種優點；若是誇張優點，便是一種缺點。
要相信自己肯定，必須增長優點，改善缺點。若能自知缺點，



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。





● 柔道比賽 ●



有位斷臂的男孩學習柔道



教練，

這招已練了
三個月，可
以再學新的
招式嗎？



不用！

你只要把這一招
的每個動作練好
就可以了。



幾個月後，
他參加比賽。



沒想到就憑這一招
竟連折敗對手



教練，為什麼
我只學這一招
就能獲勝？



因為你把這招練
得爐火純青，

破解這招的秘訣
是抓住左手，而
你正巧……

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。



到這樣，就能漸漸體會何謂「無我」了。要「行一切的善，斷一切的惡」，能夠做。

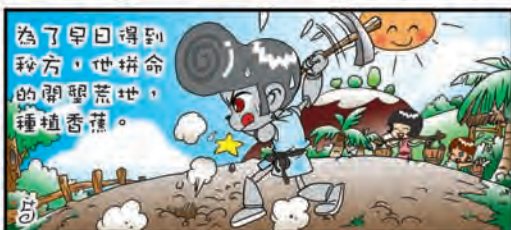




●煉金術●



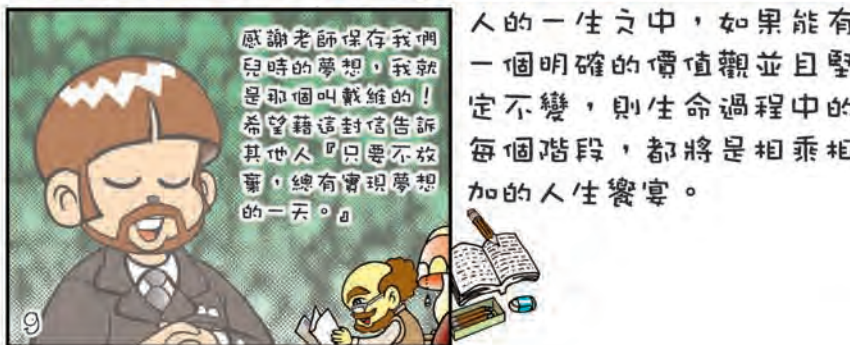
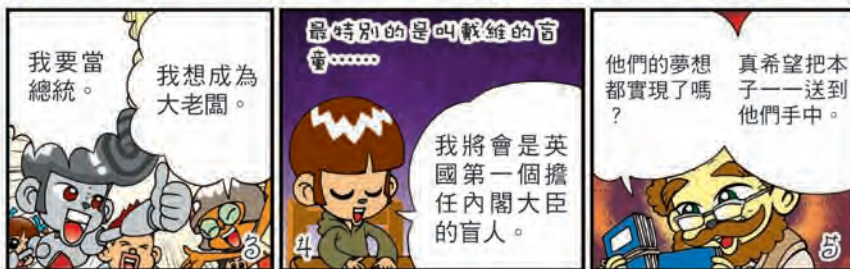
便是智慧，也是慈悲。
佛教徒應該要識己、識人、識進退，



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。



● 未來夢想 ●



也就是最懂得生活的，所以也是有大福報的人。
一個真正有智慧的人，是生活得最愉快、最豐富、





●誠實稻●



有信心的人也是有安全感的人，
凡是有安全感的人，信心是十足的，

聖嚴法師



楚國招考賢士，考官卻發現……

他想到了一個法子，召來前一百名的考生。

竟有九十九個人的答案雷同，都該名列第一。

莫非考題外洩？

抱歉，我剛剛下田，來晚了。

得第二名的是位農家子弟

袋子裡有百粒穀種，帶回去種。

秋收後，誰交回來的穀子最多，就錄取誰。

秋天

大家的收穫都一大袋，為何你只有一小碗？

我的種子只有三粒發芽……

他被錄取了，

因為穀種中有九十七粒是蒸熟的……

人之所以自私自利，會得無厭，是因為缺乏安全感。





勇氣



有一位名醫在年輕的時候曾為病人開刀，摘除子宮腫瘤。



糟了！子宮裡不是腫瘤，

而是個胎兒。



如果現在拿掉，說是腫瘤，也不會有人知道。



對不起！你太太是懷孕，不是腫瘤。

是我判斷錯誤，所幸及時發現，孩子安好。



你這個庸醫，害我老婆白挨一刀！

對不起……



你也太老實了。



如果當年你說是腫瘤，有誰會知道？



可是我知道。



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。



當我們把自私自利的心放下，把要追求保障自我的心放下時，就是無我，就能無心。



聖嚴法師



●禮物●



真心，世在做中植福報、開智慧。
在奉獻之中成長自己，在做中學習安定。



人生的價值在於奉獻，在奉獻之中成長，廣結善緣。





●教學相長●



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。



做人一天，就必須善盡一天人的本分。



聖嚴法師



●空便當●



是飲水思源，感念之情常繫心頭。「感恩」不僅是一般人所說的回饋，應該



1 小時候，當工人的父親突然倒下……

阿智！媽媽要去醫院照顧爸爸，你要好好照顧自己。

嗯……

2 媽媽也累倒了，為了照顧爸媽，我也累到沒力氣煮飯，只能帶空便當。

咕嚕……

3 聽說阿智的爸媽都病倒了。

我看到他的便當盒是空的。

4 阿智，我的飯菜太多了，幫我吃一些吧。

5 我最近在減肥，幫我吃點兒吧。

上次你教我功課，請你吃條魚吧。

我的青菜太多了，你幫忙吃吧。

6 謝……謝謝你們。

7 別了晚上，同學的食團……

阿智！

8 阿智，王媽媽家麵煮得太多了，你來幫忙吃一些。

小民今天生日，說要請你吃蛋糕。

嚕嚕張伯伯包的水餃，看味道如何？

9 沒多久，爸媽平安出院了。

嗯！一定要好好回報他們。

我長大也要學習他們的精神，去幫助有困難的人。

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。



●生命清單●



做一天和尚撞一日鐘，在什麼樣的真分、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。



提高自己的品質。
不墮落的人，一定會自我要求，

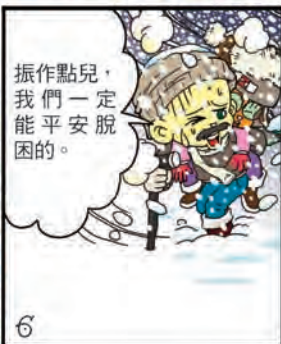
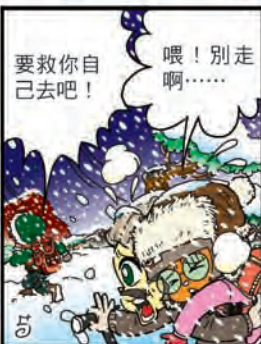
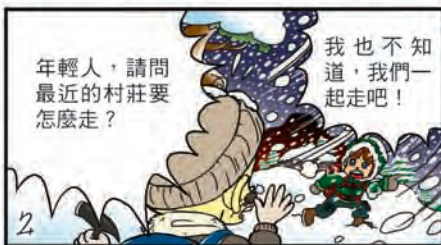




●暴風雪●



才能真正得離苦得樂。
只有積極的知苦、體會苦，從苦難中成長，



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。





● 一碗麵 ●



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。



害己的是非謠言。我們應該多說利人利己的好話，不要說害人





● 橡樹果實 ●



任何事情，只要因緣成熟，便能完成。我們所接觸到的一切事物都在因緣之中。



開花結果是自然現象，開花而不結果也是正常，這就是因緣。





● 茶香 ●



促成因緣。
佛法講的是順從因緣、培養因緣、



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。



● 醬缸 ●



要時時想著自己的因果由自己承擔。



「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。



乞丐和推銷員



任何狀況下，對人要尊重，對事要負責，對自己要有智慧。



尊重世人的意見，能夠促成彼此的和諧；包容世人的缺點，能夠發現世人的優點；





● 智誘騙子 ●



原諒人家是希望他能改過。
慈悲是原諒別人一百次，乃至一千次，



慈悲，是對任何人不僅不去傷害他，還要



●相信●



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。



惡人。
只有做壞事的好人，沒有專門做壞事的



聖嚴法師



●黑石與白石●



不在乎、不介意，就是大智慧。
其實智慧根本不須追求，只要對煩惱



智慧，是在任何狀況下，心平氣和地把自己歸零，處理一切事。



●不錄取的通知●



很抱歉！你才剛畢業，公司需要的是有經驗的資深會計。

請給我參加筆試的機會，拜託！



筆試雖然過了，

但是我們要的是有經驗的。



請先回去，靜候通知。



不管是否錄取，都請用這些零錢打電話給我，好嗎？



沒錄取就不會通知，為何還要打電話？



因為我想知道自己哪裡不好，才可以改進。

打電話給沒錄取的人不是貴公司的正常支出。



這些零錢請收回去，妳被錄取了！

問題若能解決，很好！
如果不能解決或者留下後遺症，也不必呈礙，只要盡人事，就不必怨天尤人。



另外一個機會正在等著你。
當因緣不成熟時，不要失望，說不定





●賣菜阿嬤●



物欲的誘惑及逆境的刺激，便是解脫。出世並非一定要離開現實的世間，而只要心念不受



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。





● 愛與被愛 ●



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。



的心來欣賞這個世界，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





●米洛●



隨著內心的轉變而改變。
佛法說「相隨心轉」，面相、手相都會



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。





●換個方式●



與人相處，口不出惡言，就是保護他人，也保護自己。



就愈重。
你造的口業使別人受損愈大，你的果報





● 書生趕考 ●



回饋世不計較，這才是最快樂的人。
能夠不為自己的欲求而奉獻，就算得不到

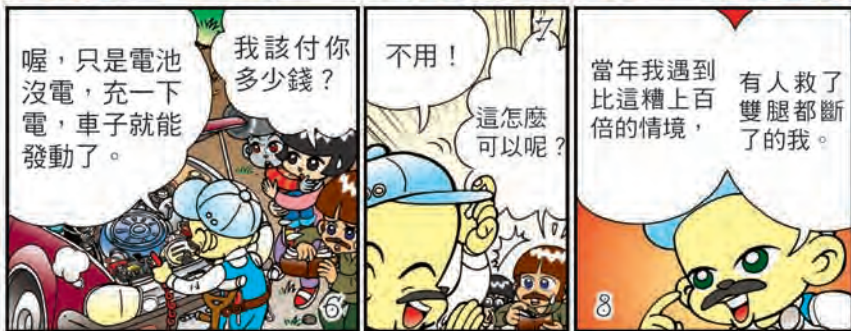
聖嚴法師



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。



●讓愛傳出去●



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，乃是欣悅的快樂。



唯有能捨才能有得。





●椰蓉麵包●



內心平安歡喜，也等於生活在佛國淨土。
若能放下自我的私心，為一切眾生做不求回饋的服務，

聖嚴法師



多一分奉獻心，少一點
自私自利，就有平安，
就會快樂。



●夜市●



水愈多，布施得愈多，財富則愈大。
財富如流水，布施如控井，井愈深，





●傳家寶●



社會者，便不是自己所有，乃屬於五宗的。如果財富雖多，而不能取之於社會，還用之於

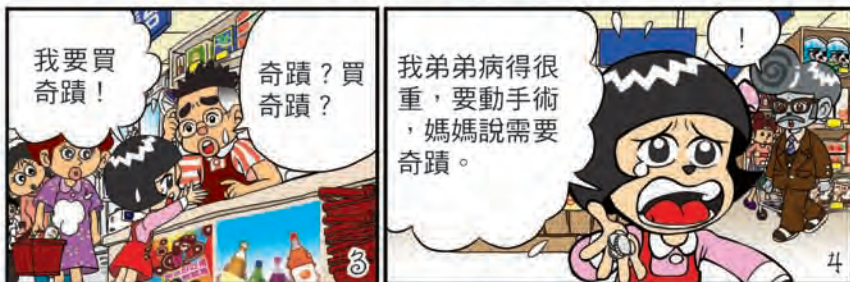


財富要取之有道，除了與生俱來的福報，還要加上後天的努力，並且廣結人緣。





● 買個奇蹟 ●



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。



吉祥如意。
平時多給人方便的人，修行時會



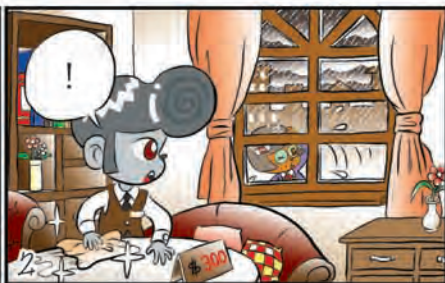


●搖椅●



★
★
★
《
承擔更多責任，好為更多的人服務。
要設法厚植救濟眾生的能力，讓自己有能力

《
聖嚴法師
★

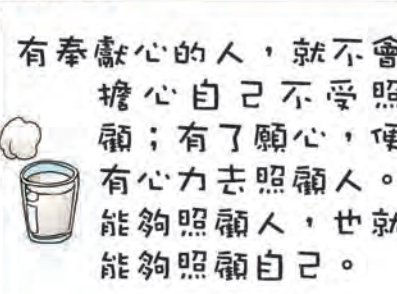


外在環境愈是不景氣，個人愈是要保持身心健康，多做些有益於人的事。





●熱牛奶●



快樂、幸福和便利，就是清淨的願心。發願透過自己的努力奉獻，使眾人得到。





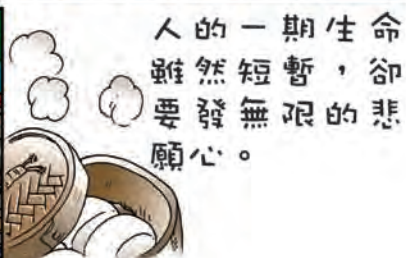
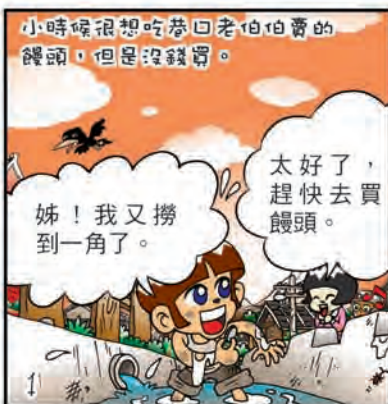
●賣不完的饅頭●



無盡的，所以我們的願永遠都不可能完滿。
真正的「願」是為眾生而發，而眾生是無窮。



聖嚴法師





●白飯下的秘密●



行善沒有大小之分，只要抱著一個善念，心就是平安的。



壞念頭，不會有煩惱。
如果你經常做好事，心裡就不會有



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，時時真心平安；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. 真心常放鬆，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、安宗、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，才会有精進奮發的心。
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，真心要鬆不要緊。

★ 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：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」不等於拼命，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. 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，同時也過於在意世人的評斷。
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。

★ 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。

★ 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. 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。

★ 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，善解世人的立場是尊重。
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，一定不會跟人絮絮不休。
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. 勤於照顧眾人的苦難是大福報，樂於處理大眾的問題是大智慧。
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. 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。

★ 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. 不要跟世人比高比低，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。

★ 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. 擁有真心的健康，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. 當大眾都在盲目地爭奪之時，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. 安寧真心靈，安定宗與業。
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. 佛法無世，只有壹味，自利利人的解脫味世。
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；真心舒暢好感應，業消障除福慧增。
19. 一鉢乞食千家飯，孤僧杖竹蕙里遊；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，提放自如是在人。

人間智慧

21.遇事正面解讀逆向思考，成事確立方向鑠而不捨。

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，自心造作自負受。

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。

★ 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。

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. 堅韌心易度艱難，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. 宗業百年不墜因為積福，富貴不過三代由於自私。
75. 隨時服務世人，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。

★ 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。

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. 守窮望富當勤儉，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. 枯旱祈禱及時雨，隆冬願作送暖人。
91. 鳳凰好棲富貴宅，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.爭奪世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，知己知破逢貴人，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. 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義的體驗，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、體驗真心，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. 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。

★ 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. 做一天和尚撞一日鐘，在什麼樣的真分、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，利益宗人、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。

★ 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，也不必罪礙，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，幫助世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，則是環遊山林，不問世事，自願自地修行。

★ 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。

★ 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。

★ 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，對世人沒有傷害。
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。



— 153 —





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。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

- 一、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。
- 二、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 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

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③④（自在神童）中文繁體

著者：聖嚴法師

漫畫編輯贊助：東立出版社有限公司

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

108自在語網址：www.108wisdom.org

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：2013年11月

初版五刷：2018年6月(3,000本)

ISBN 978-986-6443-58-9



本漫畫書採用環保大豆油墨印製



★ 自在神童 ★

肉八透
(ROBOT)



咪醬



133



暴龍



阿狼



漫畫 / 吳毓琦
編輯 / 宋建平
設計 / 丸創工坊