

佛光菜根譚^②

十方圓滿

星雲大師 ◆ 著



THE EVERLASTING LIGHT

人間佛教叢書

佛光菜根譚^② 十方圓滿

星雲大師

192.8
6010



珍藏版

N71

人生如畫，自許做一支彩筆，
彩繪出自己燦爛的生命；
人生如戲，自許為一流導演，
編導出人我圓滿的生命。

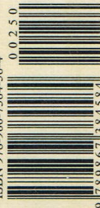
香港公共圖書館 HKPL



3 8888 15837878 0

ISBN 978-986-7384-58-4

0 0 2 5 0



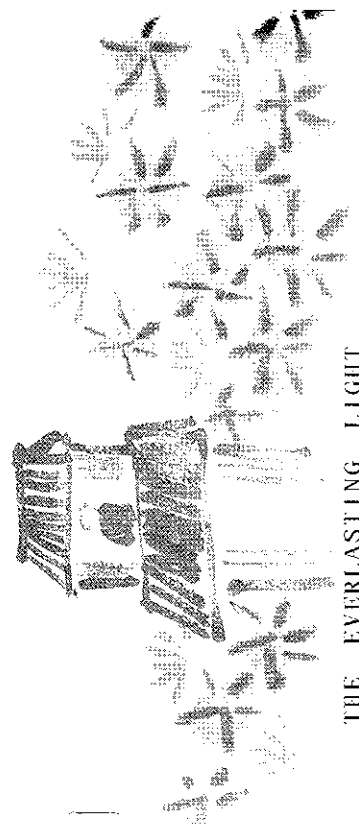
9 789867 384584

YA1097 定價250元

佛光菜根譚②

十方圓滿

星雲大師 ◆ 著



THE EVERLASTING LIGHT

文字傳播的幅員，是普遍廣大的；文字影響的力量，是深刻長遠的。因此，自自知以來，我一直孜孜矻矻致力於文字的弘法。

從早期的《釋迦牟尼佛傳》、《十大弟子傳》、《玉琳國師》，及四冊的《講演集》，到《星雲禪話》、《星雲法語》、《星雲說偈》……，以至《佛光教科書》、《佛教叢書》、《迷悟之間》、《人間佛教系列》，及刊登在《普門學報》的數十篇論文等。無論是小說、散文、雜文，或學術性的論文，皆足為了因應時代背景，社會需要，和關照不同根機的讀者而作。而在

各種類型、體裁的著作中，較特殊的當屬《佛光菜根譚》。

雖然我沒受過正式的學校教育，卻自小養成讀書的嗜好與習慣。舉凡四書五經、唐詩宋詞、古典章回小說、歷史傳記，以及中外各種文學、哲學、科學等書籍，都是我認識森羅萬象、汲取知識和涵養性靈的精神食糧。

明代大儒洪自誠的《菜根譚》，尤其令我印象深刻。此書融釋、道、儒三家之人生哲學於一爐，涵蓋許多立身處世、警人惕己的哲理，而且字字珠璣，文句簡潔生動，精闢雋永，讓人讀來琅琅上口，容易記誦。

於是，我從幾十年的著作和開示記錄中，擷取體例類同，而能作為勵志修身之用者，名為《佛光菜根譚》，自一九九八年至二〇〇四年間，彙編了四集，共有三三二〇則。《佛光菜根譚》出版後，引起讀者極大迴響，先後有國防部、救國團、台灣

省教育會、高雄警察局、僑務委員會等單位大量訂購，分送至各級學校、軍警單位及各地監獄，作為他們敦品勵學、修心養性的社教教材。

甚有許多讀者來函表示，他們隨身攜帶，公車上、閒暇時，隨意翻閱吟哦，或因與其經驗、理念相契而會心莞爾；或因正身處困境，閱讀其中三言兩語而茅塞頓開，為他們的人生帶來正面力量！

我自己的文字，不敢跟古聖先賢相媲美，但是，關懷社會與眾生的心情則無二致。眼見《佛光菜根譚》能落入社會各階層，發揮教化之效用，讓閱讀者能於字裡行間有所啟示，而得清涼法喜，身心自在，我甚感安慰。

由於平素喜愛讀書，各家所言的佳句常於無意中流入心田，在口說筆書時，難免會自然的引用。今日重讀自己的文章，

有些古人文句躍上眼前，引發我不同的思考，因此順手修改數則，有的增補註解，如《菜根譚》的「寵利毋居人前，德業毋落人後，享受毋踰分外，行持毋偏中道。」我加強說明為：

寵利毋居人前，居人前則為人疑嫉；

德業毋落人後，落人後則為人輕視；

享受毋踰分外，踰分外則為人批評；

行持毋偏中道，偏中道則為人排擠。

有的重新詮釋，如張潮《幽夢影》裡寫道：「藏書不難，能看為難；看書不難，能讀為難；讀書不難，能用為難；能用不難，能記為難。」我則以個人經驗，修正為：

買書不難，能讀為難；
讀書不難，能懂為難；
懂得不難，能記為難；
能記不難，能用為難。

其中，也有部分以長行散文型式呈現，如同口說的語體文，例如：

不要急著現在休息，將來百年之後，就有長久的休息。人是一個、命是一條、心是一點；一點點的發心，能讓世界更美好。

一個人能夠承擔與否，往往看他吃虧上當的功行有多深。吃得起虧、上得了當，還能甘之如飴，面不改色，才能造就包容天

地、忍耐異己的胸襟。

凡此，也一併提供讀者作參考。

年前，我將六十多年的著作，整編作「人間佛教叢書」，其中有人間佛教系列、人間文集、人間論叢、人間語錄、人間禪話；十數類，每類各有四冊、八冊、十冊、十二冊不等。為了統一版本，香海文化特別推出《佛光菜根譚》珍藏版，將完整的三三三〇則內容，重新分類、分冊，並增補我一生中重要的觀念、故事，以「三際融通」、「十方圓滿」、「大地清香」、「人間有味」為名，期讓讀者透過閱讀，能夠豎窮三際、橫遍十方，以人間作為淨土，以法味為樂，自在而遊。

是為序。

二〇〇七年二月，於佛光山開山寮

慈容法師／口述

蔡孟樺／整理

編者序

《佛光菜根譚》四冊套書，是星雲大師六十多年來弘揚佛法，及教化人心吉光片羽的智慧精華；一則則內涵精闢的人生哲理，兼具文學之美，讀來令人受用無窮。

出版幾年間，《佛光菜根譚》四集已各流通一百萬冊以上。而且，應海外信眾、讀者的需求，陸續翻譯成各國語言，有英文、日文、韓文、德文、葡文、泰文……，也獲得熱烈迴響。例如：喜瑞都中文學校（CERRITOS CHINESE SCHOOL）、爾灣中文學校（IRVINE CHINESE SCHOOL）、西來大學（SHI LAI UNIVERSITY）等選為授課教材，在校園引起研讀風潮。馬來西亞

亞以簡體字及英文版在大馬印行出版，中國大陸也有翻印本流通；國內則有皇冠雜誌、時報文化、佛光文化、香海文化發行的六種版本。

人間衛視與東森網站根據《佛光菜根譚》製作的「每日一偈」，普受觀眾與網友的喜愛，好評不斷。台灣省公路局發行的雜誌也每期收錄《佛光菜根譚》，甚至公車站牌隨處可見《佛光菜根譚》的精選句子。工商界也以《佛光菜根譚》做為員工敦品勵行的座右銘，乃至民間的婚喪喜慶更以此書作為謝禮。金草唱片則以《佛光菜根譚》發行了《自在雲心》音樂有聲書。佛光山文教基金會將《佛光菜根譚》內容做為「人間音緣」歌詞，改編作佛教聖歌，唱遍全世界。

香海文化非常榮幸能編輯《佛光菜根譚》珍藏版，除了完整收錄星雲大師三三二〇則的智慧語錄外，特別選錄了三十六

則大師的重要理念及生活小故事，並搭配名畫家小魚筆墨酣暢、隨意自在的水墨，期許圖文並茂的內容，讓讀者在閱讀中，感受智慧與藝術溶合的寧靜氛圍。

感謝專文推薦本書的單國璽樞機主教、淡江大學高柏園副校長、聯合報副刊主任陳義芝先生、南加州大學張錯教授、卡內基訓練負責人黑幼龍先生、元智大學劉阿榮院長、爾雅出版社發行人隱地先生、洪健全文教基金會簡靜惠董事長，因匯集了宗教、學界、文化界、企業界的一致祝福，讓珍藏版的結集，更顯意義深遠，彌足珍貴。

名家推薦

單國璽樞機主教

每次打開《人間福報》，我必首先閱讀星雲大師的《佛光菜根譚》。菜根雖然不是山珍海味，也上不了滿漢全席的菜單，但卻是平民大眾賴以養生的健康食品。《佛光菜根譚》言簡意賅，字字珠璣，既融涵佛道儒修身處世的哲理，日用辭遣字又淺白易懂，平民大眾均能從中汲取精神食糧。

星雲大師一生雲遊四海弘法渡人，披荆斬棘，建寺興學，雖日理萬機，但不忘著書立說。他的著作之豐富猶如礦藏。《佛光菜根譚》就是這些礦藏中的鑽石。鑽石體積雖小，但卻是礦藏中的極品，集天地之精華，光芒四射，連穿戴它的人也身價倍

增。讀者如能擺脫世俗慾念，而穿戴《佛光菜根譚》的精神，定可提昇精神身價，發揚倫理道德生活，創造光明、正義、慈悲、祥和的社會。為這個緣故，我大力給各位推薦《佛光菜根譚》。

高柏園（淡江大學中文系教授兼行政副校長）

人生需要典範，典範並不是僵化的規範，如影隨形地監督著我們；反之，典範其實是一種生命交談者的心靈，它以一種最簡單、最開放又最深刻的方式，與眾生心親切懇談。我讀星雲大師《佛光菜根譚》就是如是的感受。大師性情真誠，無一不是心底話，這是真。大師慈悲為懷，每每悉心開導，處處動人心弦，這是善。大師胸懷灑脫，光風霽月，不落格套，文字般若逸趣橫生，這是美。大師智慧圓滿，極高明而道中庸，出世入世圓融無礙，這是聖。這就是《佛光菜根譚》的智慧寫真！

陳義芝（聯合報副刊主任）

拜讀《佛光菜根譚》之前，已先讀到星雲大師「人間佛教系列」十書。星雲大師對佛教義理的闡釋，圓通廣大，既深入又平易，無人能出其右。他從出世到入世的繫念，去玄義而重實踐的苦心，尤其感人。

星雲大師以絕頂的佛學造詣，至極的修行體證，從數百萬字著作、講稿中，摘出的語錄《佛光菜根譚》，媲美於孔子的《論語》。我特別喜歡其中所選不對仗的句子，人生事理未必都對仗，口說話體更有親聆大師說法的弘法的親切感。

張鎔（洛杉磯南加州大學比較文學系、東亞系教授）

承永雲師父賜星雲大師《佛光菜根譚》二冊，捧閱之後，菜根有盡，餘味無窮。譬如「春天、生命、老人、人生」皆為心中

境界之昇越。心中寒冷，暖春如冬；心性執著，行屍走肉；心境活潑，長春不老。山中歲月不知時，年年月月，分分秒秒，也不過人間時光標誌，並無意義可言。

《佛光菜根譚》裡面主旨就是六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。眾生閱讀，許多警句有若天女散花，著身與否，啊！不可思議，不可思議。

黑幼龍（卡內基訓練®負責人）

每天早上起床後，從《佛光菜根譚》中找一、二句話，然後在上班的路上默思其中的含義，那一天很可能就會不一樣了，而人的一生就是一天，一天累積而成的。

好比說今天我翻到的是「一切快樂，沒有比祥和更為快樂」今天我更更注意祥和，我也更相信快樂在分享之後會倍增。

劉阿榮（元智大學人文社會學院院長）

當代佛學宗師、佛光山創建者星雲大師，於弘法利眾時，常引述明朝洪自誠《菜根譚》書中的道理，而闡發其佛學旨趣，近年來出版《佛光菜根譚》叢集，共蒐錄數十條目，其微言大義：或宣演佛陀慈悲智慧，或勉勵眾生進德修業；既闡明宇宙自然因果，亦紓發人群互動法則，誠所謂法音流暢，智慧如海。例如：「用捨心廣結無量善緣，用淨心遠離貪染色欲；用禪心安頓順逆境，用願心創造圓滿人間。」人人依此修持，當可福慧雙修，智德圓滿。

隱地（爾雅出版社發行人）

人有順境逆境，國家也一樣。台灣社會如今失火處處，以至於身臨其境，生活其中的人，憂鬱者眾，躁鬱者多。多讀星雲大

師的智慧之語，特別像設計別緻、攜帶方便的四冊《佛光菜根譚》，書中都是讓我們省思的靈慧哲語，譬如「情緒是一時的，慧命是一生的，不要讓『一生』的慧命，輸在『一時』的情緒上」；以及「寧靜則心安，心安則寧靜」等等，每日隨手翻讀，獲益無窮，可以抒我們心中之傷，療我們胸中之痛。

簡靜惠（洪建全文教基金會董事長）

當代趨勢大師約翰奈思比新著《奈思比11個未來定見》，英文書名他選用的是fixed set這個英文組合字，並提到：未來就是現在，世上有百分之四十的衝突已隨著共產主義的式微而消失，大家以為一切都變了，以為改變是唯一的不變。但這是不對的，其實生命中很多事情是不變的，比如：家庭、工作、社會、宗教信仰、依然如昔……

事實上，很多的價值也是不會改變的，比如：真誠、信實、慈善、悲憫、包容、美聖……，由於人性善忘的本然，這些永恆的真理一再的被提起，也一再的被遺忘……，這絕對不是老生常談，而是恆古彌新的真理。

星雲大師的《佛光菜根譚》，把一本白明朝以來流傳民間的書更為美化，使其更能貼近民心，並成為民眾生活之指引，真是功德無量，內容都是大家從小耳熟能詳的風範與典故，也是永恆的真理價值，值得我們一讀再讀。

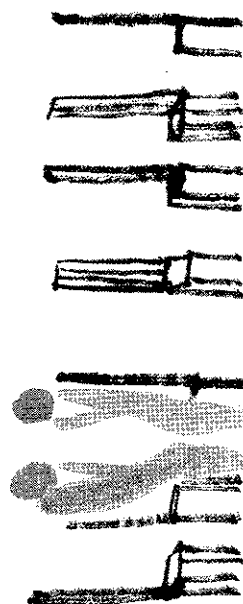
（推薦序按姓氏筆劃排列）

仁

醫生以救人爲仁，軍人以救國爲仁，
官吏以救民爲仁，僧侶以救世爲仁。

目錄

總序	— 2	吳雲大師
編者序	— 8	慈容法師
名家推薦	— 11	單國璽樞仁壽
仁	— 19	二二〇則
義	— 99	二三〇則
道	— 173	二三〇則
德	— 249	二八〇則



四十年前，我辦「每月印經會」，助印費每本二元，連印刷的成本都不夠，但我能維持不輟，每個月還有盈餘去印更多的經本，這是因為我對於參加印經的人並不計較捐款數目的多寡。

後來我辦《佛光小叢書》的助印會，每本助印費只收十元，每年送出去的小叢書在百萬本以上。不要看只是一本薄薄的小書，它不知讓多少失意的人絕處逢生，讓多少失和的夫妻破鏡重圓，這種「智慧」的力量，那裡是金錢所能比擬呢？



001

一等婆媳：如母女般的親密；

二等婆媳：如朋友般的尊重；

三等婆媳：如君臣般的嚴肅；

劣等婆媳：如冤家般的相聚。

012

一等父母：愛念子女，教以聖賢之道；

二等父母：供給無乏，幫助成家立業；

三等父母：溺愛寵信，任其遊蕩非為；

劣等父母：不教不養，經常凌虐施暴。

003

- 一等兒女：孝悌恭敬，晨昏定省；
- 二等兒女：供親所需，敬業樂業；
- 三等兒女：遊閒疏懶，結交損友；
- 劣等兒女：作奸犯科，忤親逆倫。

004

- 一等丈夫：幽默說笑，助理家務；
- 二等丈夫：喝茶看報，讚美太太；
- 三等丈夫：氣勢凌人，嫌東嫌西；
- 劣等丈夫：在外交際，遊蕩不歸。

005

- 一等太太：治家整潔，賢慧有德；
- 二等太太：慰問丈夫，讚美辛勞；
- 三等太太：嘮叨不休，嫌怪家事；
- 劣等太太：搬是弄非，製造事端。

006

- 一等出家人：發菩提心，行菩薩道；
- 二等出家人：發出離心，安分守道；
- 三等出家人：攀緣世情，俗不可耐；
- 劣等出家人：自私自利，不守清規。

007

- 一等信徒：恭敬三寶，助宣文教；
- 二等信徒：護法衛僧，正知正見；
- 三等信徒：貢高我慢，自讚毀他；
- 劣等信徒：正邪不分，謗僧毀法。

008

- 一等主管：關懷員工，尊重專業；
- 二等主管：信任授權，人性管理；
- 三等主管：官僚作風，氣勢凌人；
- 劣等主管：疑心猜忌，不通人情。

009

- 一等員工：敬業樂群，忠勤作務；
- 二等員工：認真負責，無愧操守；
- 三等員工：偷懶怠惰，胡混時光；
- 劣等員工：製造事端，損人利己。

010

- 一等同事：互相尊重，推敬其能；
- 二等同事：合作無間，互補互信；
- 三等同事：孤僻獨行，自以為是；
- 劣等同事：興風作浪，破壞好事。

011

一等朋友：規過勸善，教以正道。

二等朋友：患難與共，砌磋互勉。

三等朋友：趨炎附勢，以勢利交。

劣等朋友：吃喝玩樂，狼狽為奸。

012

一等醫師：術德兼備，視病如親；

二等醫師：醫術高明，不耐詢問；

三等醫師：純為工作，毫無悲心；

劣等醫師：態度輕忽，草菅人命。

013

一等護士：溫和耐煩，悉心照顧；

二等護士：按時巡視，不虧職守；

三等護士：公事公辦，不耐厭煩；

劣等護士：晚娘面孔，脾氣暴躁。

014

一等官員：勤政愛民，理性溝通；

二等官員：操守清廉，潔身自愛；

三等官員：吹牛拍馬，黨派營私；

劣等官員：公器私用，仗勢欺人。

015

- 一等秘書：主管所需，瞭若指掌；
- 二等秘書：主管交待，及時配合；
- 三等秘書：隨時提醒，猶常誤事；
- 劣等秘書：心不在焉，有錯不改。

016

- 一等律師：盡己所能，仗義伸冤；
- 二等律師：態度親切，主動解疑；
- 三等律師：只為賺錢，敷衍塞責；
- 劣等律師：見錢眼開，罔顧道德。

017

- 一等傳媒：正面報導，啓迪人心；
- 二等傳媒：報導如實，客觀公正；
- 三等傳媒：捕風捉影，主觀偏頗；
- 劣等傳媒：扭曲事實，嘩眾取寵。

018

- 一等店員：老少無欺，顧主第一；
- 二等店員：認真負責，服務親切；
- 三等店員：態度冷淡，愛理不理；
- 劣等店員：見到客人，就像債主。

019

一等司機：安全整潔，守法禮讓；
二等司機：快慢得宜，遵守號誌；
三等司機：只會開車，不重規則；
劣等司機：喜怒情緒，橫衝直撞。

020

一等導遊：常識豐富，熱情介紹；
二等導遊：平實親切，定點解說；
三等導遊：不苟言笑，所知有限；
劣等導遊：冷漠無趣，不知所云。

021

一等義工：謙虛熱誠，真心奉獻；
二等義工：耐勞耐煩，完成任務；
三等義工：玩票性質，沒有信義；
劣等義工：態度惡劣，出言不遜。

022

一等廚師：兼管六口鍋，氣定神閒；
二等廚師：一人四個灶，猶能談笑；
三等廚師：照顧二個爐，得需助手；
劣等廚師：只管一爐灶，手忙腳亂。

023

一等國家，國富民富；

二等國家，國窮民富；

三等國家，國富民窮；

劣等國家，國窮民窮。

024

一等人：很能幹，也沒有脾氣；

二等人：很能幹，脾氣也很大；

三等人：不能幹，也沒有脾氣；

劣等人：不能幹，脾氣卻很大。

025

一等的學習：自己教育自己；

二等的學習：朋友互相砥礪；

三等的學習：等著老師教導；

劣等的學習：拒絕所有言教。

026

一等根器的人：憑著崇高理想而行事；

二等根器的人：憑著常識經驗而工作；

三等根器的人：憑著自己需要而生活；

劣等根器的人：憑著損人利己而苟存。

027 我們要做橋樑，溝通人際的情誼；
我們要做道路，促進社會的繁榮；
我們要做舟船，利濟民眾的交流；
我們要做車乘，代替大家的腳步。

028 有慈悲有智慧，是一等人；
有慈悲無智慧，是二等人；
有智慧無慈悲，是三等人；
無慈悲無智慧，是劣等人。

029 老師，要有觀機逗教的智慧；
老師，要有行解並重的理念；
老師，要有不捨一人的慈悲；
老師，要有師徒同尊的胸襟。

030 賢明的父母，不會嫌棄笨拙的兒女；
道尊的師長，不會捨棄難教的子弟；
量大的主管，不會氣惱愚昧的屬下；
有德的官員，不會討厭頑強的民眾。

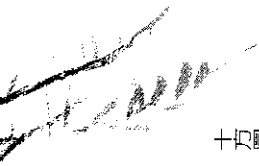
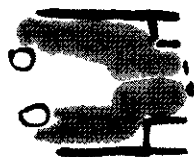


- 031 現代資訊，要能具備教育的功能；
現代資訊，要能富含文化的價值；
現代資訊，要能表達事實的真象；
現代資訊，要能促進人類的交流。

- 032 傳播業者，要能具有職業的道德；
傳播業者，要能尊重別人的隱私；
傳播業者，要能努力地攝取新知；
傳播業者，要能不斷地改革創新。

- 033 駕駛，要有安全第一的理念；
駕駛，要有服務至上的精神；
駕駛，要有忍耐柔和的雅量；
駕駛，要有親切和藹的態度。

- 034 記者，要多報導世間的溫馨面；
記者，要多報導社會的善美面；
記者，要多報導思想的光明面；
記者，要多報導人生的道德面。



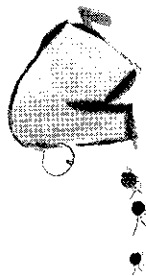
035 現代教育要能光大人文思想的內涵，
現代教育要能發揚歡喜融和的精神，
現代教育要能推動福慧雙修的理念，
現代教育要能實踐解行並重的教化。

036 教育，不是知識的瓦礫，而是學問的堡壘；
教育，不是教條的枯藤，而是生命的花園；
教育，不是裝飾的花蔓，而是深邃的內涵；
教育，不是溺愛的禮物，而是佛心的泉源。

037 平庸的老師，只會敘述；
良好的老師，懂得講解；
優異的老師，能夠示範；
偉大的老師，重在啟發。

038 義工，為冷漠機械的社會增添了光熱；
義工，為人情紙薄的潮流注入了情義；
義工，為貪婪自私的行為留下了身教；
義工，為爭名逐利的人群散播了開示。

佛光菜根譚



039 消防人員的力量，可以讓災難消弭於無形；
消防人員的勇氣，可以將危險轉化為平安；
消防人員的信心，可以把事故降低到最小；
消防人員的情義，可以使傷害得到了撫慰。

040 勞工努力生產，為國家作出最大的貢獻；
農夫勤於耕種，使民眾免於衣食的匱乏；
工商將本求利，為人群提供最大的方便；
教師作育英才，使社會擁有無窮的希望。

041 教育界要能努力興學，作育英才；
傳播界要能篤實客觀，正面報導；
工商界要能改善品質，增加生產；
政治界要能重視人權，為民謀福。

042 軍營是孕育英雄的搖籃，
學校是陶冶青年的洪爐，
僧團是培養聖賢的淨土，
內心是造就自己的道場。



043

一個良將，殘兵敗卒也能訓練成勇士；
一個明醫，枯木朽石也能炮製成仙丹；
一個名匠，破銅爛鐵也能鍛鍊成精鋼；
一個巧婦，剩菜殘羹也能烹煮成佳餚。

044

一句良言，能為失望的人帶來重生的希望；
一絲燈光，能為夜行的人帶來行路的安全；
一口饅頭，能為饑餓的人帶來生存的力量；
一把雨傘，能為風雨歸人帶來乾爽的喜悦。

045

兒女有慈母的教育，這是人生最幸福的事情；
丈夫有賢妻的扶持，這是世間最美滿的境界；
學生有良師的栽培，這是前途最有力的助緣；
老師有英才的傳授，這是學界最美好的佳話。

046

公婆的微笑，是子孫的太陽；
兒女的音聲，是父母的音樂；
妻子的愛語，是丈夫的和風；
丈夫的臂膀，是全家的依靠。



047 為人做事要有忠誠心，
朋友相交要有信義心；
事奉父母要有孝養心，
厚待賢者要有恭敬心。

048 人人做警察，伸張公理，提倡正義；
人人做義工，守望相助，相互扶持；
人人做善人，服務奉獻，勸人為善；
人人做良民，奉公守法，盡忠職守。

049 每日所說的言語，要是善良柔美的好話；
每日所做的事情，要得利益大眾的好事；
每日所存的心意，要有祝福他人的好心；
每日所走的道路，要能走出社會的光明。

050 一等警察：見義勇為，親民愛民；
二等警察：上班下班，人事周到；
劣等警察：官腔十足，欺壓善良。

051 醫生以救人為仁，軍人以救國為仁，
官吏以救民為仁，僧侶以救世為仁。

052 親民廉能，為政居官之要；
務實本份，做人處世之本。

053 「好」學生，在榮耀、鼓勵中成長；
「壞」學生，在讚美、輔導中成就。

054 對世間要有感恩的美德；對生活要有勤儉的習慣；
對物質要有知足的修養；對他人要有喜捨的布施。

055 惜福結緣是美德，尊重包容是大量；
服務喜捨是奉獻，勤儉上進是勇敢。

056 光護短，不公正，是人類最大的缺失；
找理由，不認錯，是人類最糟的毛病。

057 布施，看起來是利人的，實際上是利己的；
持戒，看起來是束縛的，實際上是自由的；
忍辱，看起來是吃虧的，實際上是受益的；
精進，看起來是辛苦的，實際上是安樂的；
禪定，看起來是刻板的，實際上是活潑的。

058 金錢布施，僅能紓解急用；
法理供養，一生受益無窮。

059 病人將生命和健康交給醫護人員，
醫護人員將時間青春奉獻給病人。

060 從工作中學習做人的道理，工作就是學校；
從職業中揣摩生命的意義，職業就是道場。

061 見人善行要多方讚美，見人迷惑要多方提醒；
見人推崇要多方奮勉，見人毀謗要多方警惕。

062 受教者，應如「虛空」接納一切，方能容受真理；
施教者，須像「虛空」無所不相，才能同事攝受。

063 慈悲為懷是對的，但如果放縱歹徒，
姑息養奸，就是錯誤的；
隨緣無求是好的，但如果喪失原則，
不知變通，就是錯誤的；
孝順父母是對的，但如果助其惡行，
耽誤前途，就是錯誤的；
廣交朋友是好的，但如果結黨組派，
陷害他人，就是錯誤的；
考試搶才是對的，但如果偏重成績，
選人失當，就是錯誤的；
出國深造是好的，但如果浮誇虛榮，
不切實際，就是錯誤的。

064 我們能擁有天下父母心，
則天下人都是我們的兒女；
我們能具有天下孝順心，
則天下人都是我們的父母。

065 能夠隨緣不變，行事才有目標原則；
能夠不變隨緣，做人才能收放自如。

066 真誠勤勉，用以任事；慈悲發心，用以行善；
平和無私，用以做人；超越名利，用以處世。

067 在家庭間，要做誠信孝順的兒女；
在學校間，要做尊師重道的學生；
在工作上，要做勤奮謙讓的君子；
在信仰上，要做正信真理的智者。

068 用寬容的鑰匙，打開偏狹的心扉；
用智慧的寶劍，斬斷煩惱的情執；
用愛心的藥石，修補創傷的痛楚；
用歡喜的法水，滋潤煩憂的人生。

069 用體諒的心對待親情，用結緣的心對待友情；
用淨化的心對待愛情，用尊重的心對待道情。

070 團結就是互相分工合作，合作才能團結；
融和就是彼此平等尊重，尊重才能融和。

071 對年青人要教育鼓勵，對老年人要關懷照顧；
對殘障者要幫助輔導，對失意人要體貼規勸。

072 「行善」要有福德慈悲，「教化」要有般若智慧；
行善教化二者不可偏廢，教化行善才能契合佛心。

073 眼不看不淨，常以善目鼓勵別人；
身不做暴行，常以手腳服務大眾；
口不說惡言，常以口舌美化社會；
心不起嗔恨，常以柔軟溝通彼此。

074 能將蠻橫化導為開明，需要給他利益；
能將仇恨消弭於無形，需要善於言論；
能將慾望淡泊而無求，需要授予真理；
能將頑強感化成馴良，需要對人謙讓。

075 忘記自我利益，是聖人；擺脫私人利益，是偉人；
看重自己利益，是凡人；忽略別人利益，是小人。

076 編輯要靠發行，出版的書籍才有生命；
發行要靠編輯，流通的刊物才有內涵。

077 有人無己，乃菩薩發心；先人後己，是聖賢行誼；
有己有人，不失為君子；有己無人，十足小人也。

078 慚愧如服，可以莊嚴身心；
懺悔如水，可以淨化性靈。

079 忍耐，才能和氣致祥；
悔過，才能提起勇氣。

080 人有享不到的福，沒有受不了的苦；
人要做正人君子，不要做消極好人。

081 尊重他人的自由，以奉持五戒代替侵佔掠奪；
尊重生命的價值，以喜捨布施代替傷生害命；
尊重大眾的擁有，以共享福利代替自私自利；
尊重天地的生機，以環保護生代替破壞殘殺。

082 貧苦的人不一定渴求別人的救濟，
他們要的是生活的尊嚴；
貧苦的人不一定期盼別人的呵護，
他們要的是奮發的意志。

083 人若近賢良，譬如入花園，久而自馨香；
人若近邪友，譬如入魚肆，即刻薰臭氣。

084 能施者是富者，耐勞者是能者；
任怨者是賢者，容人者是智者。

085 世間最貴者，就是尊重生命；
世間最惡者，即為殘殺生靈。

086 學道要學三個字：經律論；
修行要修三個字：戒定慧；
除過要除三個字：貪瞋癡；
用心要用三個字：聞思修。

087 不念舊惡，才能化阻力為助力；
不退違心，必能轉煩惱為菩提。

088 吾人必須要求自己，健全自己，才能得以生存；
吾人必須反觀自省，培植善緣，才能邁向佳境。

089 會做事的人將事情做「活」了，所以能越做越大；
會下棋的人將棋子下「活」了，所以能全盤皆贏；
會撰文的人將文字寫「活」了，所以能感動人心；
會講演的人將道理講「活」了，所以能引起共鳴。

090 讀書，以融通為主要，以方法、技巧為輔助；
讀書，以勤熟為功效，以用心、下手為實際。

091 讀書明理，自己有幾分受用；
言說講理，他人有幾個點頭。

092 政治需要佛教的輔助教化；
如無輔助教化，何能彰顯政治的功能？
佛教需要政治的護持弘傳；
如不護持弘傳，何能實現佛教的主張？

093 小人專希望人給，給過就忘；
君子不輕受人恩，受則必報。

094 眼睛常看世界萬象與眾生，
耳朵常聽清淨梵音與經教，
口舌常讚十方聖賢與法語，
心中常想佛陀盛德與真言，
雙手緊握時代脈動與人心，
雙腳踏遍大地山河與法界。

095 為人服務者，總散發光熱；
利益別人者，總散播快樂；
對人友愛者，總給人歡喜；
幫助別人者，總給人溫暖。

096 為兒孫作未來計，十望九空；
為社會作眾人謀，點滴有功。

097 慳吝嫉妒的人，即使財富滿室，
也走不出內心的貧乏；
埋怨自憐的人，縱使四肢健全，
也跨不出內心的框框。

098 勤儉淡泊，為自己開創美好的明天；
慈悲喜捨，為子孫準備美好的未來。

099 要用倫理淨化所愛，要用道德領航所愛；
要用善美成就所愛，要用祝福加持所愛。

100 管理的秘訣，要公開、公正，更要公平；
處世的訣竅，要知人、知情、更要知理。

101 能者，懷抱福利大眾的願心；
能者，發揮互助合作的美德；
能者，擁有突破困難的勇氣；
能者，具足改良創新的抱負。

102 辨別是非之道在於明理，
仲裁糾紛之道在於公正。

103 做事的秘訣是舉重若輕，說話的秘訣是條理分明；
修行的秘訣是平常用心，持戒的秘訣是真實不虛；
禪坐的秘訣是忘失時空，念佛的秘訣是心口皆佛；
睡眠的秘訣是無所罣礙，弘法的秘訣是慈悲結緣；
認錯的秘訣是要有勇氣，讀書的秘訣是明事明理；
健康的秘訣是少吃多走，人我的秘訣是你對我錯；
精進的秘訣是為己而作，法喜的秘訣是放下自在。

104 平等必需植基於人我互尊，
要能不分大小、不分貧富，都要互尊；
和平必須要從平等中建立，
要能不分強弱、不分上下，才能和平。

105 環保是對於地球的愛護；沒有地球，何能生存？
護生是對於生命的尊重；沒有生命，何來意義？

106 彼此尊重，才能建設一個有道德、有尊嚴的國家；
互相友好，才能建設一個有秩序、有禮貌的社會。

107 說話，要有柔和讚美的內容；
做事，要有勤勞忍耐的精神；
待人，要有親切尊重的態度；
讀書，要有用心仔細的思惟。

108 學習布施，是改造自己慳貪的性格；
嚴持戒法，是改造自己惡性的行為；
修養忍耐，是改造自己瞋恚的惡習；
發心精進，是改造自己懈怠的因循；
修學禪定，是改造自己散亂的思想；
開發智慧，是改造自己愚癡的認知。

109 生活艱難時，要面對它；生活辛苦時，要體驗它；
生活清閒時，要計畫它；生活滿足時，要享受它。

110 國家的政治能夠廉潔清明，就沒有貪污賄賂；
世界的族群能夠包容異己，就沒有種族紛爭。

111 人，要從愚癡迷夢中覺醒，才能認識生命的真諦；
人，要從向外貪求中回頭，才能找到內心的寶藏。

112 有計較、有所求的布施，福德有限；
不計較、無所求的布施，功德無量。

113 以融和的心胸，尊重異己他人；
以融和的氣度，包容各種信仰；
以融和的雅量，超越種族籬籬；
以融和的懷抱，溝通全球人類。

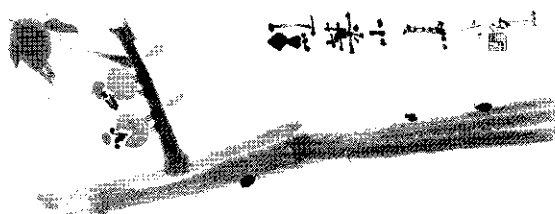
114 多做善事，才能積善成德；
多動善念，才能正念成事。

115 大丈夫不為一己之身謀，當為天下蒼生憂；
小乘人只為一己之身計，不為世間眾生想。

116 禮，可以端正風俗，促進人我和諧；
樂，可以淨化身心，提昇本性氣質；
志，可以激發潛能，開擴思想視野；
道，可以啓迪性靈，完全人格修養。

117 我們不畏黑夜，要走向黎明；
我們不怕寒冷，要迎向陽光；
我們不嫌髒亂，要改善環境；
我們不懼挫折，要勇敢擔當。

117 菜根譚



118 念佛時，自己心念專一是自受用，
他人看了起信是他受用；
布施時，自己內心歡喜是自受用，
他人看了讚嘆是他受用。

119 捨不得財，不能為義士；捨不得命，不能為忠臣；
捨不得施，不能為善人；捨不得放，不能為智者。

120 交友之道在於「淡」，讀書之訣在於「明」，
止謗之方在於「聾」，改過之要在於「悔」。

121 施人之恩，莫大於助人為善；
害人之甚，莫大於引人為惡；
成人之美，莫大於揚人之德；
壞人之事，莫大於揭人之短。

122 「互相體諒」是消除紛爭之道，
「互相成就」是集體創作之方。

123 能把歡喜快樂給人，是菩薩情懷；
願將利益與人分享，是隨喜功德；
別人有理錯失在己，是謙讓美德；
行善去惡自淨其意，是實踐佛法。

124 能做好事就是「般若手」，
慈眼視人就是「般若眼」，
所言好話就是「般若口」，
胸懷大眾就是「般若心」。

125 「自他一如」的觀念，是人際和諧之本；
「同體共生」的精神，是世界和平之基。

126 耐煩「是一種藝術，
「有恆」是一種希望。
耐煩有恆，做事才能成就；
耐煩有恆，做人才能通達。」

127 有才不足傲，有德才可貴；
有財不足恃，有功才可敬。

128 人，要給人利用，才能創造價值；
人，要學習偉大，才能留下歷史。

129 儉而能施，仁也；儉而寡求，義也；
儉而傳家，禮也；儉而訓子，智也。

130 用智慧來傳授人生，用經驗來提攜後學，
用修行來開發生命，用培德來探索未來。

131 對世間要不望益我，對眾生要不妒人有；
對學道要不怕艱難，對辦事要不諉過失。

132 道人長短，一句話也是多嘴，故要少說；
啓人生信，千萬言也是嫌少，故應多講。

133 尊重不是說說就算了，而是要身體力行；
共識不是知道就好了，而是要動作一致。

134 自己可以不聚外財，但不能不開發內心的寶藏；
自己可以不仗勢力，但不能不開創國家的地位。

135 用語言讚歎大眾，用雙手大做好事；
用腳步走出善路，用力行創造淨土。

136 晝行要惜陰，日用要惜物；
遇言要惜口，逢事要惜情。

137 不說謊，就是信用；信用即財富；
講愛語，就是慈悲；慈悲即功德。

138 有人登山遇難，有人遊河翻船；
有人損他利己，有人自我犧牲。

139 萬貫家財，不如一技在身；
滿腹經綸，不如一善在心；
高談闊論，不如一言九鼎；
長篇累牘，不如一字千金。

140 讀書容易明理難，做事容易做人難；
對外容易對內難，修身容易行遠難。

141 修橋鋪路，是給予大眾的方便；
說法度眾，是給予他人的成長；
不生惡念，是給予自己的淨化；
常行善事，是給予社會的美化。

142 遇才不妒，有過不避，
當仁不讓，立功不居。

143 讀書要能明理，思想要有正見；
辦事要具信心，修道要存正念。

144 人生中，每一次的經驗都是前進的基石；
生命間，每一次的成敗都是未來的借鏡。

145 謙則人和，寬則得眾；
信則存譽，勤則有功。

146 廉不言己貧，勤不言己苦；
忠不言己好，功不言己能。

147 人，只為自己而活很自私；
人，只為親人而活很辛苦；
人，能為他人而活很偉大；
人，能為社會而活很踏實。

148 工作要不拖延，能敬業而不偷懶；
報告要不隱瞞，能積極而不頹唐；
上示要不違逆，能受責而不怒顏；
隨眾要不特權，能圓融而不極端。

149 對人不侵犯，侵犯別人，必將見棄於人；
責己不推諉，推諉責任，必難獲信於人。

150 修養心性之道，應審度自己所長，補強自己不足；
對待他人之道，應包容他人不足，讚揚他人所長。

151 不一定靠化妝來修飾容貌，
要用道德來莊嚴身心；
不一定藉名位來提高身分，
要以慈悲來充實內涵。

152 說義不宜深，但要明；下令不宜繁，但要簡；
教人不宜嚴，但要慈；待人不宜苛，但要寬。

153 忍耐是修行的力量，包容是做人的修養；
柔和是處事的良方，感恩是惜福的資糧。

154 一日之計在於晨，一生之計在於勤；
一事之計在於明，一家之計在於和。

155 君子不責人所不及，君子不強人所不能；
君子不苦人所不好，君子不計人所不便。

156 思量嫉妒苦，包容便是福；
 思量我慢苦，尊敬便是福；
 思量計較苦，放下便是福；
 思量挫折苦，結緣便是福；
 思量貪欲苦，滿足便是福；
 思量瞋恨苦，慈悲便是福；
 思量愚痴苦，明理便是福；
 思量煩惱苦，歡喜便是福。

157 真君子辭富不辭苦，真君子憂道不憂貧；
 真君子知義不知利，真君子成人不成己。

158 百年大樹，必經多少風霜摧殘；
 百丈高樓，必經多少物力艱辛；
 百年老店，必經多少興衰滄桑；
 百歲老翁，必經多少坎坷考驗。

159 被人等待固然一種殘忍的行為；
 學習等待卻是一種至高的藝術。

160 「隨緣」是立場互易，隨順環境，
 但決非隨便行事，苟且偷安；
 「不變」是擇善固執，一以貫之，
 但不是墨守成規，泥古不化。

161 持身不可太皎潔，一切污辱垢穢要如納得；
處事不可太分明，一切賢愚好醜要包容得。

162 有的人用精勤「寫歷史」，有的人用金錢「寫歷史」，
有的人用血汗「寫歷史」，有的人用逢迎「寫歷史」，
有的人用忠貞「寫歷史」，有的人用諂媚「寫歷史」，
有的人用智慧「寫歷史」，有的人用慈悲「寫歷史」。

163 布施，表面是「捨」，其實是「得」；
沒有捨去我們內心的慳貪，
如何獲得無有罣礙的自在？

164 能幹者，總會多受一點折磨；
不能幹，則要多受一點委屈。

165 有了感動，就能心甘情願的發心；
有了感動，就能無怨無悔的做事。

166 別人的善言懿行，自己要能感動；
自己的所言所行，也要感動他人。

167 把別人的長處看夠，
把自己的短處看透。

168

向尊長謙恭是本分，向平輩謙虛是和善，
向小輩謙虛是高尚，向生人謙虛是安全。

169

慚愧反省，是悔過的勇氣；
慚愧反省，是自知的鏡子；
慚愧反省，是明日的祥和；
慚愧反省，是智慧的果實；
慚愧反省，是進德的階梯；
慚愧反省，是自修的功課。

170

求知要進一步想，處事要退一步想；
能受天磨方鐵漢，不被人忌是庸才。

171

嘴巴要長在心上，評論自己。
眼睛要生在心間，觀察自己；

172

「推諉」，阻礙一切進步；「擔當」，成就一切事功；
「強辯」，招來一切非議；「認錯」，化解一切貴難。

173

覺人之偽，不形之於色；吃人之虧，不動之於口；
施人之恩，不發之於言；受人之惠，不忘之於心。

174

「難得糊塗」是解決煩惱的最好辦法；
「實事求是」是解決問題的最好態度。

175 有為的老師，就像蠟燭一樣，燃燒自己，照亮學生；
有德的老師，就像蓮花一樣，吐露芬芳，嘉惠學子。

176 求全之心，可用之責己，但不可用以交友；
滿足之心，可用之處境，但不可用以求知。

177 自己的好處，要掩藏幾分；
別人的短處，要掩蓋幾分。

178 「容」人不是處，自無紛爭；
「忍」己難過處，自無怨言。

179 感化人是德的施與，
同情人是義的行為。

180 不計較小事，才能卸下心靈的負荷；
不聽聞閒言，才能避免無謂的爭端。

181 不積錢財，而能喜捨結緣；不計毀譽，而能與人為善；
不念舊惡，而能從善如流；不壞承諾，而能守時守信。

182 不一定靠化妝來修飾容貌，要用道德來莊嚴身心；
不一定藉名位來提高身分，要以慈悲來充實內涵。

183 生活要佛法化，信仰要理智化；
處事要平和化，修持要日常化。

184 一滴之施濟人當卮；就如春風化雨；
一言之惡傷人之心；好比冰雪寒霜。

185 懂得化繁就簡，才能舉重若輕；
懂得韜光養晦，必是大智若愚。

186 給人方便而不磨人；做事秉公而不偏私；
守持戒法而不妄為；群處和睦而不怪僻。

187 「忍」是一種擔當，忍之為德，在於負重；
「退」是一種涵養，退之為德，在於和眾。

188 人要知苦惱，才會本份不妄求；
人要知慚愧，才會謙虛不自大。

189 處人不可太任己意，應洞悉人之常情；
處事不可太任己見，應明白事之常理。

190 見人成就不要忌妒，見人發心應當隨喜；
見人有難不可旁觀，見人沉淪要能提攜。

191 我們要學習說愛語、做善事、存好心，
散播「三好」的種子；
我們要學習講仁義、講道義、講恩義，
發揚「三義」的氣節。

192 仁的施與，望風偃然；德的教化，所向披靡；
道的興設，近悅遠來；法的勝利，無以匹敵。

193 老闆懂得包容員工，
便能激發員工努力工作的意願；
主管懂得包容部下，
便有帶動部下群策群力的禪機。

194 人若無求，心自無事；
心若無求，人自平安。

195 忍讓是待人最重要的修養工夫，
精進是勵己最確實的實踐方法。

196 侍有餘而後濟人，必無濟人之日；
侍有暇而後讀書，必無讀書之時。

197 人以無貪最為富有，人到無求最為高貴；
人若無瞋最為自在，人能無痴最為清明。

198 知足，是解脫欲望的妙方；
感恩，是擁有財富的法門。

199 在受苦的時候，要感到快樂；
在委屈的時候，要覺得公平；
在忙碌的時候，要自然安閒；
在受責的時候，要安忍擔當。

200 生命的尊嚴不在於它的絢麗，
而在於它為後人所帶來的懷念；
生命的意義不在於它的長久，
而在於它為後人所帶來的典範。

201 寬恕能恢宏氣度，包容能促進和諧；
慈悲能助長道德，喜捨能增加人緣。

202 氣和心境好，心平無煩惱；
性謙人緣好，克己樂逍遙。

203 有信仰的人最富貴，有道德的人最安心；
有修行的人最有力，有智慧的人最通達。

204 一切供養中，至心供養最為可貴；
一切布施中，喜捨布施最為受用。

205

社會問題何時了，淨化人心最重要；
七誠運動若遵守，何愁亂象不能消。
一誠煙毒把命保，健康平安笑到老，
拒煙反毒做得好，家齊國治罪犯少。
二誠色情切莫嫖，夫妻恩愛神仙侶，
可憐雞姦年紀小，助人助己菩薩道。
三誠暴力瞋恨少，處處祥和有禮貌，
凡事忍讓退步想，如意吉祥好果報。
四誠偷盜莫貪小，知足守份沒煩惱，
清心寡欲走正道，以無為有樂逍遙。
五誠賭博不貪心，十賭九輸惹災禍，



爾虞我詐傷和氣，身敗名裂划不來。
六誠酗酒莫狂飲，神迷智昏愚癡因，
甘露法水潤我心，大願慈悲日日新。
七誠惡口積善緣，好話一句三冬暖，
毒言一句六月寒，積德行善福綿延。

206

淨化人心，是環境保育的根本之道；
改善風氣，是社會教化的究竟目標。

207

對自己要有憂患意識，對修道要有篤實心態；
對事務要有敏銳覺知，對度眾要有慈心悲願。

- 208 給人利用也是一種結緣，
幫助別人就是幫助自己。
- 209 學佛，就是向自己的煩惱魔軍作戰；
念佛，就是對自己的煩惱習氣革命。
- 210 對人要禮與讓，對事要勤與明；
對境要淡與轉，對道要一與圓。

【人生】

姓李的孩子

佛光山剛開山時，一些人經常將一些路上拾來，不知姓名住址的小孩送來，我心生悲愍，蓋了一座育幼院收容他們。

有一天，主管院務的職事對我說：「我們昨天幫那些無姓名的小孩子報戶口，但是戶政機關不肯接受，必須要有人認養才可以入籍，但是如果我們認養了，日後繼承財產或其他方面有問題怎麼辦？」

我看他一副左右為難的樣子，於是說道：「都歸在我的戶籍

下，跟著姓『李』（我的俗姓）好了。」

「師父！這樣不好吧！如果將來……」他仍然遲疑猶豫。

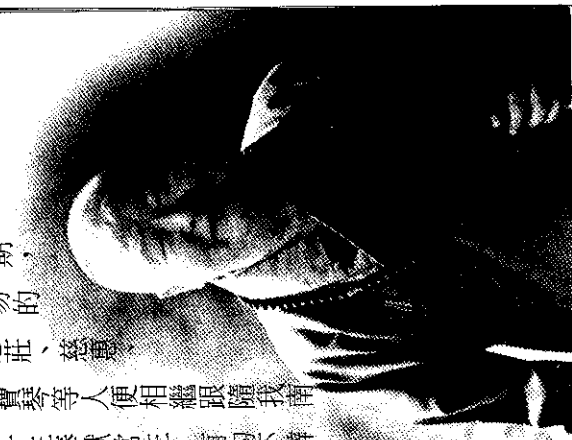
「不要再說了，天下的兒女都是我的兒女，如果將來怎麼樣，我都心甘情願。」

職事爲之語塞，拿著我的資料再去戶政機關。

我的確視這些小孩子如同己出，送他們到學校念書，即使後來他們進普門中學念書，我也都掏腰包爲他們繳學雜費，買文具用品；新年到了，還爲他們添置新衣新鞋。有一回，外面的遊客見了這些孩子，說道：「好可憐啊！這麼小就沒有父母。」我知道以後，下令不准外界人士擅自來此參觀，以免無心的言語讓院童的自尊受到傷害。誰說他們無父無母呢？如果我們以幼吾幼以及人之幼之心泛愛天下的眾生，哪一個不是我們的兒女親人？如今這些孩子都長大成人，踏入社會就業，服務更多的同胞。

義

與君子交要以道義，
與小人交要以禮貌，
與鄰居交要以誠信，
與部屬交要以恩惠。



五十年前，我在雷音寺駐錫弘法時期，曾花費一番心思，將深妙的佛法化爲平易的辭語，教育當地的青年。日後，心平、慈莊、慈寬、慈容、慈嘉、心定、楊慈滿、蕭碧霞、吳寶琴等人便相繼跟隨我南來北往，弘法建寺。他們有的不計待遇，一生奉獻常住；有的不辭辛苦，整日清理作務；有的用悅耳的音聲講經說法；有的將父母遺留的嫁妝悉數作爲辦學經費；因爲他們的「有情有義」，使得弘法工作順利展開，縱使遇到挫折阻難，也總能在眾志成城之下迎刃而解。

- 001 用入世平衡出世，能激發慈悲的度眾願力；
用積極換取消極，能獲得有效的進步成長；
用樂觀改變悲觀，能添加豐富的人生色彩；
用奉獻克服自私，能展現高貴的精神生命。

- 002 世道多艱辛，所以要勇敢；
世事多難測，所以要自知；
生活多困難，所以要堅強；
生命多無常，所以要珍惜；
處事貴公正，所以要無私；
做人貴誠信，所以要實在。



003 輪迴第一義，是壞人的懲罰，好人的賞賜；
輪迴第二義，是因果的行道，生命的轉機。

004 不驕慢而謙卑，是有德之人；
不自私而為公，是偉大之人；
不怨人而責己，是慚愧之人；
不放逸而勤勞，是精進之人。

005 日能知其所無，無法穿透隔牆之礙；
月無忘其所能，能夠照亮陰暗之處。
如日如月，可謂有自知之明也。

006 成功與失敗在一念之間，
快樂與痛苦在一念之間，
富貴與貧窮在一念之間，
善良與邪惡在一念之間，
覺悟與迷惑在一念之間，
朋友與仇敵在一念之間，
美麗與醜陋在一念之間，
天堂與地獄在一念之間。

007 專精於一，涉獵至深，謂之博學；
不求專精，淺浮涉獵，謂之泛學。



008 寵利毋居人前，居人前則為人疑嫉；
德業毋落人後，落人後則為人輕視；
享受毋踰分外，踰分外則為人批評；
言行毋離中道，離中道則為人排擠。

009 凡是雙手可觸及的資源，不輕易捨棄；
凡是眼睛可見到的資料，不隨便放過；
凡是耳朵可聽聞的資訊，不任意流失。

010 不忌說出自己的毛病，才能發露懺悔，
懂得面對自己的缺失，才會勇於改過。

011 妨礙人生讀書之道，是雜事太忙；
妨礙人生養生之道，是欲望太高；
妨礙人生處世之道，是話語太多；
妨礙人生治家之道，是開銷太濫。

012 學習，能在無助孤獨中使你快樂；
學習，能在疑惑困頓中賜你智慧。

013 不為昨天困，昨天已過去；
不被明天迷，明天尚未至。
用心面對今天，天天都不困不迷。

014 忍耐，不是弱者懦夫；
胡鬧，絕非英雄豪傑。

015 甜蜜的言語，不能代表內心的誠意；
懇切的指導，才能稱為真實的友情。

016 人不患無才，識進則才進；
人不患無量，見大則量大。

017 好於發問的人，只做五分鐘愚人；
恥於發問的人，一輩子是個愚人。

018 以學問磨練氣質，氣質自然高雅；
以理法規範行為，行為自然端正；
以寬恕廣結人緣，人緣自然良好；
以修進淨化心靈，心靈自然清淨。

019 水能自己活動，也推動別人；
水能婉轉自如，而委曲求全；
水能尋找方向，更不斷延伸；
水能洗滌污垢，又清淨自在。

020 酷暑寒冬都美，南北東西都好，
高低上下都妙，人我界限都無。

021 奉獻是福德，不是負擔；
服務是獲得，不是犧牲。

022 布施的觀念，使我們更富裕；
慳貪的觀念，讓我們更貧乏。

023 名利減一分，道念必增一分；
感情損一分，智慧定長一分。

024 戒的力量，可以對治貪欲；
定的功夫，可以對治瞋恚；
慧的般若，可以對治愚癡。

025 持戒，可以增福進德；
布施，可以廣結善緣；
懺悔，可以淨心除垢；
發願，可以成就事功。

026 怨恨不滿，是煩惱的根源；
感恩知足，是快樂的泉源。

027 讀書，以融會貫通為主旨，以方法技巧為輔佐；
讀書，以勤懇熟讀為功效，以用心下手為實際。

028 多讀好書，使自己芳香；
多做好事，使別人快樂。

029 教育，能讓我們成為情理兼備的人；
反省，能讓我們成為福慧具足的人。

030 健康，是最真的富貴；知足，是最大的財富；
信仰，是最好的品德；包容，是最美的情誼。

031 忍是能擔當、能負責；
忍是能化解、能捨棄。

032 忍，是成功的力量；
忍，是幸福的泉源。
走遍天下，忍是最好的法寶。

033 謙退是保身第一法，倨傲易傷身；
涵養是待人第一法，粗鄙易傷人；
安詳是處事第一法，急躁易壞事；
恬淡是養心第一法，貪欲易染心。



034 願為李樹長滿李，常使人間添歡喜；
願在心田植慈心，能給社會增清淨。

035 有才有能者，皆從用心、磨鍊中增長；
有修有德者，亦在忍耐、委屈裡養成。

036 真理不會久藏，終有蔚然成風之日；
因果不昧善惡，自有昭然若揭之時。

037 買書不難，能讀為難；讀書不難，能懂為難；
懂得不難，能記為難；能記不難，能用為難。

038 樹若無皮，不生華果；
人無慚恥，會進至難。

039 寡言得以涵智，慈悲必能增德；
寧靜足以自處，觀照當能明心。

040 奉行四攝六度，能廣結善緣；
遵守五戒十善，能遠離罪垢。

041 沒有黑暗，顯不出光明的可貴；
沒有邪惡，顯不出善良的可愛。

042 遭人毀謗，無須喪氣，
可當作消災解怨的好時機；
受人讚嘆，切莫得意，
應視為氣度修養的大考驗。

043 為道日益，須常精進；
為錯日損，須常內省。
如此日新月異，德業自有進境。

044 認識佛法，仍是知解之徒；
實踐奉行，才是真實行者。

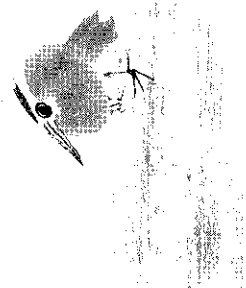
045 一言之失，初不為過；
終日迴護，過加大矣。

046 忍耐不是怯弱，而是謙讓；
忍耐不是退縮，而是承擔。

047 能包容人與事，則無過患；
能積聚福與德，則遠災禍。

048 智慧、善根、正見，是學佛的重要根本；
親切、慈悲、關懷，是度眾的最佳方便。

鳥一立地
圖雙塔



049

「捨」能對治「貪」病，不能喜捨時，
應懂知足，知足才能清淨淡泊；

「忍」能對治「瞋」病，不能行忍時，
應有慈悲，慈悲才能拔苦予樂；

「覺」能對治「癡」病，不能覺悟時，
應求正見，正見才能轉愚成智。

050

對物質的貪戀減少一分，
我們的人格就能昇高一分；
對世間的情念減少一分，
我們的道念就能增加一分。

051

憎其惡行而及其人，非聖賢之教；
憎其行而不嫌其人，則近聖賢矣！

052

樹木沒有經過日曬雨淋，不能長高；
做人沒有經過千錘百鍊，無法健全。

053

忍一時之詬辱，能夷滅自己一時之戾氣；
修一世之忍耐，能默化他人一世之頑冥。

054

看手相，看面相，不如看心相；
靠人力，靠人助，不如靠己力。

055 學佛沒有對手，最大的對手是自己；
學佛沒有仇家，最大的仇家是無明。

056 對人生，要有無常的警覺；
對物質，要有淡泊的淨化。

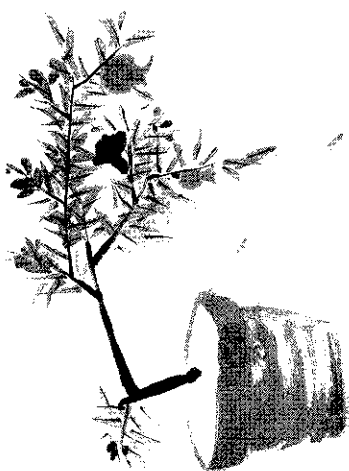
057 言不及義，無異浪費光陰；
言行清朗，方能健康長壽。

058 去除一分惡習，就增長一分善念；
減少一些貪念，即添加一些道氣。

059 祈禱如清水，能洗滌污垢；
祈禱如沃土，能成熟萬物；
祈禱如陽光，能祛除黑暗。
祈禱，可以增加善業的力量，
讓我們心中有佛，轉凡為聖。

060 買好書，看好書，天天讀好書；
存好心，說好話，天天做好事。

061 能讀書的人，要讀通生命之學；
能研究的人，要研透生死之學。



062 治學，重在明理，理之不明，博學亦無益；
治人，重在治心，心若清淨，凡事皆善美。

063 笑容，是世界上最美的色彩；
幽默，是世界上最上的佐料。

064 欲除煩惱病，當取佛經讀；
欲入快樂門，先做無我想。

065 歷史是鏡子，心中有鏡子，才能以之為鑑；
人物是榜樣，心中有榜樣，才能見賢思齊。

066 有能的偶像，可以讓我們效法學習，增廣知識；
有德的偶像，可以讓我們見賢思齊，提昇品格。

067 端正，不單是色相上的華美俊彥；
端正，更是自然流露的威儀莊嚴。

068 自修是自我潛藏，
從縮小自己開始長養，乞求佛法；
共修是團體活動，
靠大眾力量相互砥礪，增長福慧。

36

何謂自我學習？

眼要看，口要問：

心要用，耳要聽：

手要寫，腳要行！

意要勤，念要明。

82

佛法無量義，慈悲是為本：

真理無盡藏，智慧足為根。

20

菩提正道，是方便的交通，

這就是內心最好的龍穴。

22

上等語言，親切誠懇，措詞優雅；

中等語言，中規中矩，本本份份；

下等語言，不倫不類，粗鄙不堪。

22

人生如大地，可以普載萬物；

人生如天空，可以覆蓋大眾：

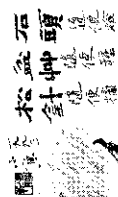
人生如福田，可以耕種收穫；

人生如智庫，可以擷取使用。

微笑如花朵，芬芳生命的園地；

微笑如音樂，律動人們的心靈。

十 圓滿 ◆ 義



075 人間佛教是導正人心，改進生活；
 人間佛教是淨化心靈，充實生命；
 人間佛教是提昇人性，美化世間。
 人間佛教是入世與出世的圓融。

076 上等文章，論理精闢，敘事生動；
 中等文章，平鋪直敘，樸實無華；
 下等文章，言而無物，索然無味。

077 終日說善言，不如做一件；
 終身行善事，須防錯一件。

078 讀地理名勝，可以遨遊天下；
 讀歷史典故，可以神交古人；
 讀文學名著，可以涵養氣質；
 讀理工科學，可以通達理路。
 只要肯讀書，必得無窮樂趣。

079 別人看到外，我看到內；
 別人明白事，我明白理；
 別人知道點，我知道面；
 別人心存私，我心存公。
 這就是智慧。

080 明白倫理、道理，
明白情理、物理，
明白事理、心理，
如此理路通達，
人人懂理，
讀書之貴，在此中矣！

081 口裡常說「請」、「謝謝」、「對不起」，
能使人生祥和如意；
心裡常念「好」、「慚愧」、「結善緣」，
能使人格達於善美。

082 大慈悲，沒有敵人；
大智慧，沒有煩惱。

083 上等教育家，教導做人 and 處世；
中等教育家，教導做事 and 知識；
劣等教育家，什麼都不會教導。

084 讀書，是求得知識的過程；
讀書，是做人明理的鑰匙；
讀書，是自我心靈的探險；
讀書，是點燃知識的火種。



085 教室裡，有慧解的修行；
勞動中，有植福的修行；
處世上，有做人的修行；
心靈內，有道德的修行。

086 思路暢達，是良好的通風；
熱心開朗，是燦爛的陽光；
展望未來，是寬廣的視野。

087 福，如銀行存款，除了惜福，更要培福；
福，如良田種子；除了培福，更要修福。

088 禮者，可以培養良好風度；
禮者，可以顧全人性尊嚴；
禮者，可以維繫倫理道德；
禮者，可以形成社會秩序。
禮者，心之敬也！

089 眼睛很小，可以看遍大千世界；
鼻孔很小，可以聞嗅虛空氣息；
嘴巴很小，可以教化中外群倫；
細胞很小，可以助長人類生存。
小，有無限功能，故不可以小視。



090 聲音大者，不一定有理；
聲音小者，不一定無理；
維摩一默，原來是真理。

091 智者，以美化心靈莊嚴色身；
仁者，以悲憫眾生昇華人格；
勇者，以解救苦難完成願力；
覺者，以福慧雙運圓滿生命。

092 種瓜得瓜，道理分明；
好因好果，如影隨形。



093 一念慈悲，可以化除食欲；
一念慈悲，可以化除驕慢；
一念慈悲，可以化除瞋恨；
一念慈悲，可以化除怖畏。

094 玉器雖美好，仍須精細琢磨；
鋼鐵很堅硬，仍須高溫鍛鍊；
銅鏡能映照，仍須經常拂拭；
幽蘭有清香，仍須妥善照顧；
佳人善解頤，仍須用心呵護；
君子懷懿行，仍須努力修養。

095
 做好事，把侵犯傷害的行為，
 轉換成利益大眾的佛事；
 說好話，把瞋恨嫉妒的惡口，
 轉換成柔軟讚歎的佛言；
 存好心，把愚痴無明的邪念，
 轉換成慈悲智慧的佛心。

096
 若要德業成，先學受困窮；
 若要煩惱無，先學能知足；
 若要度量寬，先學受冤枉；
 若要心緒平，先學能耐煩。

097
 孤獨不以為悲，孤獨能增加內省的力量；
 污辱不以為恥，污辱能增加忍耐的力量；
 卑屈不為賤，卑屈能增加上進的力量；
 艱難不以為苦，艱難能增加勇敢的力量；
 迫害不為意，迫害能增加堅毅的力量；
 度眾不為煩，度眾能增加慈悲的力量。

098
 多吃無滋味，故須節制飲食；
 多言不值錢，故須謹慎語言；
 多忌失親友，故須付予信任；
 多慮難成事，故須當機立斷。

099

聰明的人常會內省，
因在內心的深處，
才能找到無過的平安；
愚痴的人總喜外求，
而在攀緣的地方，
必然失去珍貴的品德。

100

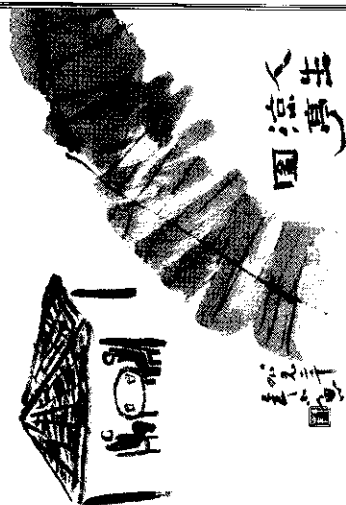
反省，創造完善之人；
讀書，創造達禮之人；
教育，創造理性之人；
學佛，創造智慧之人。

101

福莫享盡，要留餘德；
勢莫使盡，要留餘力；
話莫說盡，要留餘地；
事莫做盡，要留餘路；
情莫散盡，要留餘韻；
心莫用盡，要留餘量。

102

貪愛如海洋，瞋恚如火燒，
煩惱如死結，嫉妒如高山，
疑惑如幻境，邪見如煙霧。
如果都能了，平安直到老。



人生涼亭圖

袁克定

佛光菜根譚

- 103 不養成無益的惡習，無益之習，會喪心失志；
 不發展無益的欲望，無益之欲，會身敗名裂；
 不生起無益的念頭，無益之念，會損人害己；
 不常說無益的語言，無益之語，會惹是生非；
 不閱讀無益的書籍，無益之書，會增長邪見；
 不結交無益的朋友，無益之友，會讓人墮落；
 不進出無益的地方，無益之地，會埋伏危機；
 不經營無益的事業，無益之事，會家毀國亡。

- 104 若是君子，則進德修業，日日更新；
 若為小人，則文過飾非，日日退步。

- 105 有禮不邪淫，有義不詐欺；
 萬惡淫為首，百善孝為先。

- 106 施恩不望報，受怨不計較；
 寬去心中事，快樂少煩惱。

- 107 與其逞強持巧於最後，
 不若藏拙謹言於當初。

- 108 拾金不昧，俯仰無愧；
 不疑不嫉，無憂無慮。

風和日麗



- 109 在貧困中，要有忠心志氣；
在危難中，要有信心勇氣；
在富貴中，要有善心義氣；
在修持中，要有正心道氣。

- 110 生命之流中——
能爭取時間，自我要求，即是延長生命；
能善用時間，自我激勵，即是充實生命。

- 111 要求健康，不如求健全；
要求長壽，不如求無量。

- 112 修行不計髒穢，好讓污泥出青蓮；
做人不避罪惡，好讓酸澀成甜李。

- 113 居家須防盜與火，富貴須從勤與儉，
和平須有忍與讓，文明須靠讀與學。

- 114 世間人事縱有不公不平，
只要我心公平，則何處不平？
真理之下皆是不增不減，
只要我不增減，則何須罣礙？

- 115 疑而好問，已得知識之半；
明而再問，更得知識全貌。
- 116 學之不勤，因其志尚未篤也；
勤而無功，因其力猶未逮也。
- 117 從小培養道德，道德的心燈會照亮一生一世；
從小薰習佛法，佛法的心燈會照亮生生世世。
- 118 與其探究前世的情況，不如把握眼前的因緣；
與其寄望來世的美景，不如耕耘當下的福田。

- 119 以仁慈代替暴力，才有永久的和平；
以讚嘆代替嫉妒，才有萬事的圓滿。
- 120 能納善言，才會知過必改；
能察惡言，就能觀照自在。

- 121 莫畏笨拙，笨拙常是靈巧的根基；
莫誇靈巧，靈巧多從笨拙中增長。

- 122 不肯納受忠言的人，是自甘墜落；
能夠採納諫言的人，會自我進步。

123 現前的讚美，只是生命一時的榮耀；
後世的效法，才是生命永恒的光輝。

124 人生無事可懼，只要明了就不會畏懼；
宇宙無物可戀，只要看破就不會眷戀。

125 人生的美好，是因有缺陷的襯托；
缺陷的價值，在於有美好的期待。

126 有聰明、有能力，不一定能解決問題；
有慈悲、有智慧，一定可以克服困難。

127 投機取巧，只能得到一時的勝利；
篤實行事，必能擁有永久的信賴。

128 念念慈悲，是立德、立言、立功之本；
時時清明，是聞法、思法、修法之鑰。

129 我們的行為，必須日趨穩重；
我們的思想，則應不斷革新。

130 世間已有生老病死苦，不要再有比較苦；
人生已具福祿壽三多，不要再有怨氣多。

131 能以譏我、謗我為助緣，則能平息瞋怨；
能將讚他、敬他作修行，則能道心增長。

132 發心如燒水，必須不斷添薪加柴，水才能沸騰；
修道如掃地，必須經常拂塵除垢，地才會乾淨。

133 修學上，須有般若智慧，心才能「明」；
行事中，須有無盡慈悲，人才會「活」。

134 聞善言而著意，能長養正見和精進心；
聽惡言不著意，可獲得自在與無畏力。

135 學「禪」，更要學「慚」，慚愧能令人莊嚴；
學「仁」，更要學「忍」，忍耐可讓人成長。

136 自滿者，心量格局必狹小，故要戒驕滿；
有德者，胸懷器識必寬大，故須養仁德。

137 自我認錯不會失去尊嚴，反而能贏得更多的尊重；
自我革命不會喪失本性，反而會尋回更真的佛性。

138 行善是超越、淨化、融和的感情；
行佛是無量、無邊、無盡的財富。

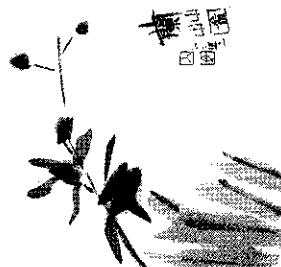


- 147 政治，是怒目金剛，要人人守法；
 佛教，是慈眼菩薩，要人人自律。
- 148 政治，是管理大眾、維護社會的理念；
 佛教，是教化眾生、淨化社會的力量。
- 149 政治，是講究權謀機變，以力服人；
 佛教，是重視戒律因果，以德服人。
- 150 政治，是護國降魔，以保衛人民；
 佛教，是護生救苦，以慈愛眾生。

- 151 政治，是權法，因時、因地、因人而制宜；
 佛教，是實法，因教、因法、因理而肯定。
- 152 政治，要求人人奉行四維八德，以安邦治國；
 佛教，要求人人實踐五戒六度，以自度度人。

- 153 政治，重視實效通行，即日成辦；
 佛教，重視遠益利濟，普度未來。

- 154 政治，由外做起，要求人民修身守法；
 佛教，由內做起，要求大眾修心守道。



155 蓋世的功名，無非大夢一場；
驚人的富貴，難逃無常二字。

156 不因窮困或富有而改變態度，
不因禮遇或違逆而改變尊敬，
不因成功或挫敗而改變信念。

157 一個有用的人，勇於承擔而不推諉，要給人信心；
一個優秀的人，凡事決不輕易拒絕，要給人希望；
一個能幹的人，肯將利益分享大家，要給人歡喜；
一個慈悲的人，一定樂於主動服務，要給人方便。

158 人格的可貴，是在功名富貴之外；
物質的可愛，是在贈者情義深長。

159 人格，建立在「不自私」三字；
成功，莫基於「不苟且」一語。

160 人若好善，福雖未至，禍已遠矣；
人不好善，福雖未至，福已遠矣。

161 勿因喜而輕諾寡信，勿因辭而瞋責憤恨，
勿因快而多事生非，勿因倦而鮮終無果。

162 行路困難，不在山水阻隔，只在不同人情與人心；
修道艱難，不在業障深重，只在不知方法與正見。

163 潦倒委屈之時，要有忍耐和智慧，才能柳暗花明；
青雲直上之際，須有謙恭和謹慎，方能持盈保泰。

164 「勇」是美德，但須輔以道義和理智，
否則即成匹夫之勇；

「仁」是慈悲，唯應具備宏觀與智慧，
否則即是婦人之仁。



165 懷疑處，須培養信心的力量；
瞋恨時，要散播慈悲的種子。

166 一味衡量利害得失，就會顧此失彼，妨礙發展；
建立是非善惡觀念，就能掌握方向，勇往直前。

167 人格是至寶，有人格，眾人恭敬有加；
道德是良田，有道德，百世收成有餘。

168 欲知涵養心量，須看亂時氣勢；
欲知謙恭進退，須看利益當前。

169 忍耐是煩惱的定力，也是向前的道路；
包容是和平的基礎，也是快樂的源泉。

170 自修容易流於自我封閉，退失精進向上的力量；
共修容易發掘自我短處，維護菩提正念的種苗。

171 家貧應思良策，國亂應思忠臣，
危急應思善友，枉誤應思正法。

172 不能寬恕他人，便無法獲得別人的寬恕；
不能讚美他人，便無法獲得別人的讚美。

173 讀書要有勝解力，信仰要有堅固力，
待人要有親和力，做事要有持久力。

174 疾疫在身，而能不怨不惱，是祛病的第一良方；
魔難臨頭，而能不憂不懼，是獲勝的唯一辦法。

175 以道德節義和人交往，
所交皆善友，品德也會日趨清高；
以諂曲利益和人交往，
所交非善友，品德也將日漸低落。

176 在嗔恨之處，散播慈悲的種子；
在仇視之處，施予寬恕的諒解；
在懷疑之處，培養信心的力量；
在黑暗之處，點燃般若的火花；
在失意之處，提出未來的希望；
在憂傷之處，贈予喜樂的安慰。

177 好逸惡勞是人的通病，對治之道無他，
「精進」是最好的針砭良藥；
說是道非是人的弱點，對治之道無門，
「持戒」是最好的妙方法寶。

178 藝人善調音韻，船夫善調橈舵，
巧匠善調土木，智者善調身心。

179 言如利箭，不可亂發，一入人耳，有力難拔；
文如鐵證，不可亂投，一入公門，九牛難出。

180 讀書可以改變氣質，
不讀書者，言語乏味，面目可憎；
修持可以清淨身心，
不修持者，身無所住，心無所安。

181 交道德的朋友，如讀聖賢列傳；
交風趣的朋友，如讀散文小說；
交精明的朋友，如讀財經文獻；
交誠實的朋友，如讀歷史詩篇。

182 只從柔處不從剛，只想好處不想壞，
服務勤勞不退縮，謙和恭敬不埋怨。

183 人之修養應：
如山之穩重，如山之包容，
如山之崇高，如山之堅忍。

184 人之美德應：
如水之流通，如水之清澄，
如水之深邃，如水之廣闊。

185 每日靜坐片刻，必知煩躁之源；
每日守默一時，必知靜謐之美；
每日清心半日，必知多欲之苦；
每日讀書數篇，必知開卷之益。

186 水滋潤了萬物，使其生氣蓬勃；
水匯合了百川，成就廣大寬宏。

187 讀書，在於培養知識力；參究，在於培養領悟力；
後退，在於培養容忍力；微笑，在於培養親和力。

188 忍是一種力量，能讓我們面對一切災難；
忍是一種承擔，能讓我們負起大小責任；
忍是一種功德，能讓我們減少許多罪業；
忍是一種智慧，能讓我們圓滿各種人事。

189 知足，是人生應有的修養；
施捨，是人生必要的行為。

190 正直的語言，能去除綺語；
柔軟的語言，能去除惡口；
和合的語言，能去除兩舌；
真實的語言，能去除妄語。

191 話不說滿，事不做絕；
預留餘地，迴轉有間。

192 如有真心，不會妄想；如有真語，不會雜話；
如有真耳，不會惡聞；如有真眼，不會錯識；
如有真慧，不會謬執。如係真人，不會邪惡。



茶壺與茶罐

- 193 自覺無理時，讀書可以明白事理；
 自覺庸俗時，讀書可以改變氣質；
 自覺煩惱時，讀書可以心開意解；
 自覺無趣時，讀書可以充實時間。

- 194 持戒，能將坎坷的遭遇，變成福樂安康的命運；
 修定，能使浮躁的情緒，化為平靜清明的理智。

- 195 勤儉，是治家之本；忠孝，是齊家之本；
 謹慎，是保家之本；膽識，是興家之本；
 詩書，是起家之本；積善，是傳家之本。

- 196 金錢會流失，般若的財富不會減少；
 健康會衰退，永恆的生命不會滅亡；
 名位有高下，尊榮的人格沒有卑賤；
 感情有得失，珍貴的慈悲沒有分別。

- 197 悲己愚者非愚人，自知愚拙，會力求上進；
 自稱賢者愚中愚，自認賢能，將停止成長。

- 198 悟人容易悟己難，悟己容易悟心難，
 悟心容易悟佛難，悟佛容易悟法難。

199 以無諂心親近友善，以他勝法化解嫉妒，
以無常觀樂悅法喜，以菩薩行祛除輕慢。

200 以慈悲來感化怨恨，以善良來感化邪惡，
以施捨來感化吝嗇，以真實來感化虛妄。

201 莫以長自大，謙恭自然尊貴；
莫以小相欺，包容才是美德。

202 漂亮的容顏，難保長久；
美麗的心靈，永遠動人。

203 心存歹念，天必殲之；心有善念，天必護之；
心生貪念，天必棄之；心具淨念，天必祐之。

204 眼看口問，能開拓視野；心用耳聽，能增長見聞；
手寫腳行，能實踐理想；意勤念明，能清淨身心。

205 讀書貴在明理，理明才能通達；
學佛重在修心，心修始能悟道。

206 坦誠認錯是勇氣，
見義勇為乃大丈夫。



207 以正見持戒為盔甲，以智慧方便為刀箭，
以慈悲喜捨為參謀，以精進勇猛為力量，
以戒定慧學為統帥，以八種正道為大軍。
此乃修行者之戰略也！

208 從言談中，可以認識一個人的個性內涵，
所以言談時，要有情有義；
由文字裡，可以明白一個人的思想見解，
所以寫作時，要有事有理。

209 大海能包容魚蝦，大地能包容走獸，
虛空能包容萬物，真心能包容一切。

210 不軟弱而忍讓，是為勇敢；
不輕浮而活潑，是為正派；
不寡斷而明理，是為寬容；
不驕傲而自強，是為謙恭。

211 因無明而看不清自己，所以知錯需有大智慧；
因我執而放不下自己，所以認錯需有大勇氣。

212 自智者，人愚之；自下者，人高之。
自智、自下，端乎一心也。

213 戒如指南針，有指南針引導方向，
人生不會走進歧路；
戒亦如軌道，有軌道的正確行走，
人生不會落入險境。

214 學律儀，要融入社會，包容世界；
學技術，要百般藝能，利人利事；
學慈悲，要關懷體貼，互相尊重；
學佛法，要禪淨戒律，共生萬世。

215 冷飯冷菜難吃，冷言冷語難受；
真人真事感人；真情真意溫馨。

216 自修缺少境界的考驗，難免會貢高我慢；
共修具有慚愧的引發，自然能成聖成賢。

217 耳聞不如目視，目視不如手摸，
手摸不如心明，心明不如真知。

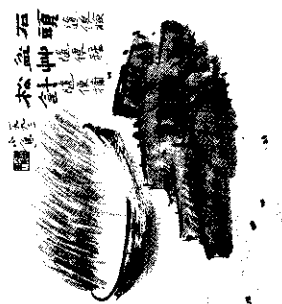
218 沒有掌聲的講演，不會精彩叫座；
沒有讚美的兒童，不會乖巧聽話；
沒有花朵的庭院，不會美麗動人；
沒有配料的菜餚，不會色香俱全。



松
石
畫
於
上
海
嘉
興
寺

219 智慧何處來？
大其心，容天下難容之事；
同其心，悲天下待救之眾；
潛其心，觀天下微妙之理；
寬其心，聽天下難忍之言；
入其心，測天下變化之局；
平其心，論天下不平之道；
定其心，應天下無常之變；
發其心，度天下受苦之人。

220 成見愈少，生命愈寬廣；
偏見愈少，思想愈開闊。



有情有義

所謂「俗情不比僧情濃」，短短數語道盡了佛門裡的「有情有義」實有甚於世俗中有求有取的感情。記得十五歲受具足戒時，母親趕了幾十里的路，前來探望我。我趁著晚自習時間，到女眾寮房與母親相見。不多久，「開大靜」的時間到了，母親不忍我離去，淚流滿面，我只好留下來安慰她。當糾察師前來巡察時，比丘尼們想了一個辦法，將我藏在母親的被窩裡過了一夜。

第二天清晨，正在慶幸昨晚沒被發覺時，糾察師向女眾開

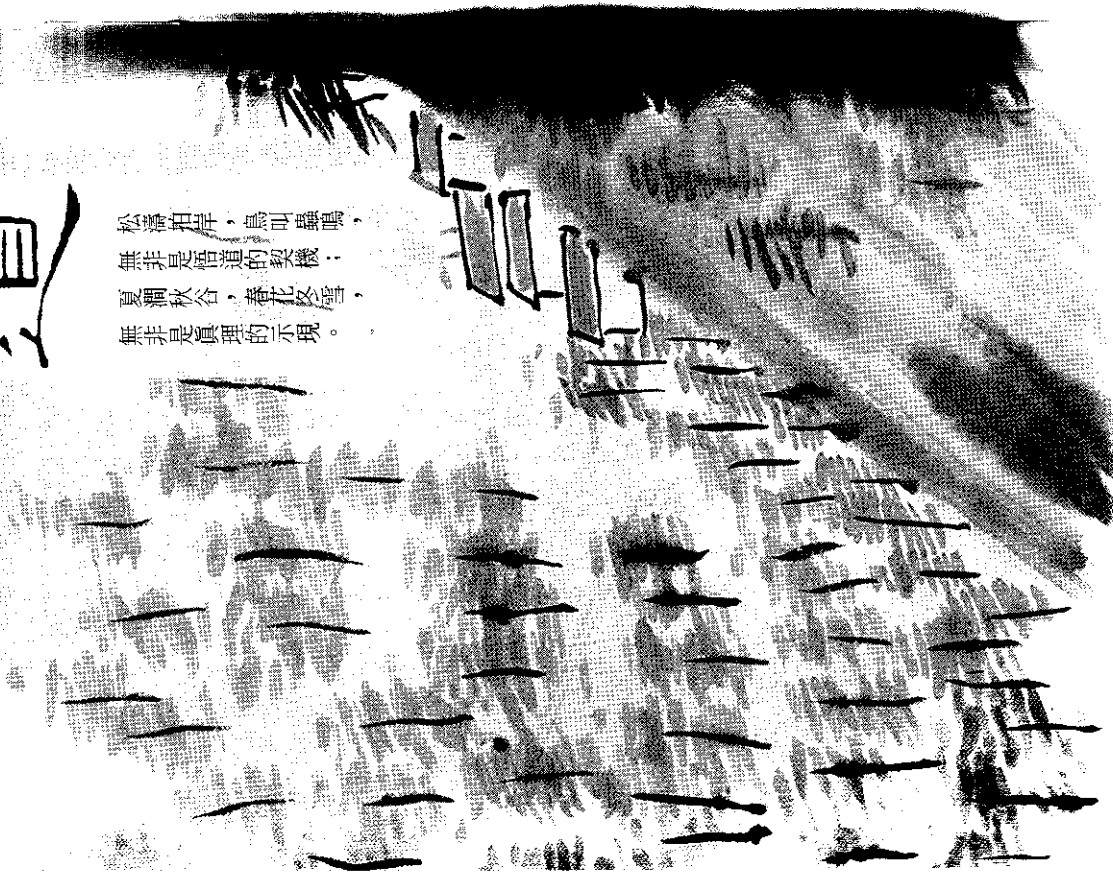
堂和尚月基法師報告：「昨晚全覺（我當時的法名）沒有回寮睡覺。」我一聽，慘了，不知會不會將我遷單處分？這時月基法師機智地回答：「他啊！他昨晚在我那裡。」糾察師聞言，知趣而回，我當下真是感激莫名。

爲了感念月基法師的一句話，一九五四年，當我聽說他在香港無人接濟時，想盡方法，將他迎接來臺。這年我參與籌建高雄佛教堂，落成後，也推舉他爲住持。乃至在他晚年多病時，我幾次半夜三更送他就醫，付費照顧，直至終老。

當時有人說：我是個「有情有義」的人，其實「滴水之恩，湧泉以報」，我只不過是將當年那分圖報恩「情」的心思銘記方寸延續下去，並付以實際的行動，成爲一項有始有終的道「義」罷了。

道

松濤拍岸，鳥叫蟲鳴，
無非是悟道的契機；
夏凋秋谷，春花冬雪，
無非是真理的示現。





經云：「心如工畫師，能畫諸世間。」我們的心就好像工廠一樣，設備良好的工廠製造出良好的產品，人見人愛，設備不好的工廠只會增加環境的污染，自惱惱他。

如果我們能正本清源，打從自己的心裡製造光明的見解、芬芳的思想、潔淨的觀念，生產陽光、花朵、淨水般的語言，與他人共享，則能擁有一個豐美的人生。

001

春天，不是季節，而是內心；
生命，不是軀體，而是心性；
老人，不是年齡，而是心境；
人生，不是歲月，而是永恆。

002

松濤拍岸，鳥叫蟲鳴，無非是悟道的契機；
夏澗秋谷，春花冬雪，無非是真理的不現。

003

人間的苦惱重重，肇因於我見、人見、眾生見；
世界的風雲多變，起源於事執、法執、人我執。

自然的可敬，是因為生命與自然相互依存；
生命的寶貴，是因為生命由眾緣和合所成；
自然，就是道；道，就是自然的隨緣生活；
生命，就是力；力，就是生命的盪盪相續。

一花一木都有生命；一山一水都有生機；
一人一事都有道理；一舉一動都有因果。

我看花，花自繽紛；我見樹，樹自婆娑；
我覺境，境自去來；我觀心，心自如如。

日有升沉起落，故有晚霞餘暎；
月有陰晴圓缺；故有皓月當空；
人有悲歡離合，故有聚散情緣；
世有苦空無常，故有真理不現。

樹正不怕月影斜，樑正不怕屋瓦傾；
行正不怕人來謗，心正不怕魔來嬈。

魚以海洋為家，鳥以山林為家，
人以屋舍為家，道以空無為家。

金塘河

大德書三卷
不刊行 大德書人
掌見 文選

心方一可定也

010 河以蜿蜒能遠，故淵源流長；
山以重疊能高，故嶙峋峻拔；
心以涵蘊能容，故心包太虛；
氣以進出能平，故四通八達。

011 一念善心，聖賢看得到，因果看得到；
一點惡意，魔鬼看得到，業報看得到。

012 因為有過去，才有現在；因為有現在，才有未來；
因為有未來，才有三世；因為有三世，才有希望。

013 觀晚霞悟其無常，因為夕陽近黃昏；
觀白雲悟其捲舒，因為雲出岫無心；
觀山岳悟其靈奇，因為遠觀山無色；
觀河海悟其浩瀚，因為海水碧連天。

014 老人的生命：危脆不安；老人的不幸：臥床不起；
老人的愚癡：有錢不用；老人的幸福：心中有佛。

015 錯誤比不過道理，道理比不過法治；
法治比不過權力，權力比不過因果。

016 心意柔和身自在，眼耳清淨心自閑；
天倫團聚家自樂，世道公正民自安。

017 安心安境，如魚吞鉤，痛楚割截身心；
真心正念，不被鉤牽，功如圓滿明月。

018 宇宙合乎自然，就有生命；
萬物合乎自然，就能成長；
世事合乎自然，就可形成；
人心合乎自然，就是善美。

019 能觀眾生苦，即與佛眼相應；
能說善妙語，即與佛口相應；
能做不請友，即與佛身相應；
能行利生事，即與佛心相應。

020 因果不可昧；
善有善報，惡有惡報；
不是不報，時辰未到；
真理不可欺；
真真假假，假假真真，
真假之後，必有平衡。



021
 蜂蝶飛舞在芬芳的花朵間；
 鸞鳥棲息在高大的喬木間；
 鳳凰振翅於挺直的梧桐上；
 神龍涵泳於深廣的大海中；
 色身居住在有形的房屋內；
 法身悠遊在無邊的法界間。

022
 珍惜生命者，感歎人生苦短；
 揮霍生命者，埋怨人生苦長；
 認識生命者，了悟人生苦多；
 主宰生命者，不懼人生苦空。

023
 四大五蘊的假合之身，孰能無病？
 生老病死的無常過程，誰能免除？
 無病之道無他，只要證悟法身；
 無常之理好解，只要去妄歸真。

024
 皈依佛，點亮心靈燈光，為自己建設了電力公司；
 皈依法，儲蓄甘露法水，為自己營建了自來水廠；
 皈依僧，長養菩提花果，為自己開發了良田土地。

025
 喜捨攝伏貪欲，行喜捨，可以廣結善緣；
 慈悲化解瞋恨，修慈悲，可以積聚福德。

026 有佛法的地方就有慈悲，有佛法的地方就有般若，
有佛法的地方就有信仰，有佛法的地方就有辦法。

027 河水流動，才能涓涓不絕；
空氣流動，才能生意盎然；
財富流動，才能造福社會；
心意流動，才能通達無礙。

028 正義行事，公理不會長久湮沒；
心存善念，果報必然早晚現前。

029 好花，不在於美麗，而在於清香；
好刀，不在於龐大，而在於鋒利；
好話，不在於誇口，而在於真實；
衣服，不在於貴重，而在於合身。

030 欲望是第一害，愚痴是第一闇，
瞋忌是第一怨，嫉妒是第一障。

031 有過必有罰，有功必有賞，
有種必有收，有業必有報。



032 求神通，不如求慈悲；
神通有利有害，慈悲則無往不利。
求財富，不如求般若；
財富有善有惡，般若則無有不善。

033 平安就是福報，功德就是壽命，
知足就是富貴，適情就是自在。

034 道不學不明本源，戒不守不知過錯；
禪不參不識自性，迷不悟不能解脫。

035 涉世不難於變化，難於慎重；
做事不難於敏達，難於深忍；
發心不難於勇銳，難於持久；
學道不難於慧解，難於證悟。

036 貧病之時知朋友，患難之時識真情；
進退之時懂分寸，得失之時通因果。

037 化愚就是智，去迷就是悟；
除惡就是善，離妄就是真。

038 父母田中種植孝養，師長田中種植恭敬；
病患田中種植救護，三寶田中種植供養。

039 守持戒法如璽珞，可以莊嚴身心；
守持戒法如明燈，可以照破痴暗；
守持戒法如甘霖，可以解除乾旱；
守持戒法如城池，可以抵擋魔外；
守持戒法如良藥，可以醫療煩惱；
守持戒法如水囊，可以解除乾渴；
守持戒法如明師，可以導正方向；
守持戒法如護照，可以方便遠遊。

040 善惡報應是顯露的法律；本心是非是內在的法律；
世事倫常是共運的法律；天理因果是最高法律。

041 能降伏貪瞋煩惱的人，才能得到法喜安樂；
能體證無我空慧的人，才能達到涅槃解脫。

042 水的仁慈能沐浴眾生，可以澤及萬物；
水的義氣能揚清激濁，可以蕩滌污垢；
水的勇猛能柔而堅強，可以弱而克剛；
水的智慧能疏通江河，可以自成盈滿。



043 探究前世的宿命，不如把握眼前的善緣；
追查來世的因果，不如謹慎當下的行為。

044 動而後能活，靜而後能明；
大而後能容，空而後能有；
虛而後能實，知而後能行；
捨而後能得，愛而後能惜。

045 無心是極樂，無我成好事；
無住嚴熟土，無生功德深。

046 內心的昏闇，因懺悔而光明；
無邊的煩惱，因懺悔而止息；
堅固的驕慢，因懺悔而柔軟；
覆藏的恐懼，因懺悔而安樂；
仇結的怨懟，因懺悔而解除；
無明的嫉妒，因懺悔而包容；
怠惰的放逸，因懺悔而勇猛；
無盡的熱惱，因懺悔而清涼。

047 世間的得失皆有前因，
人生的苦樂都有所緣。

- 048 能以平等觀看待一切眾生，就是法界圓融；
能以因緣觀看待一切事物，都是緣起緣滅。
- 049 因為世事「無常」，所以文明才得以進步；
因為生命「無常」，所以未來才抱有希望。
- 050 世間最大的財富不是黃金、鑽石，應是信仰、道德；
世間最大的財富不是房屋、土地，應是真心、佛性。
- 051 生命的去來，如同薪盡火傳，生命的火苗永不停息；
生死的轉變，如同搬家喬遷，生命的主人仍是一樣。

- 052 能夠「安住佛國」，是時「眾苦不侵稱極樂」；
能夠「遠離輪迴」，是時「自性彌陀是吾家」；
能夠「淨念相續」，是時「六根坐斷蓮台現」；
能夠「圓成佛果」，是時「西方淨土隨心生」。

- 053 有佛光普照之地，即是佛光淨土；
有法水常流之處，即是法性淨土；
有僧伽加被之田，即是福德淨土。

- 054 觸目皆緣，無非人生機遇；
信手拈來，無非佛法妙諦。

- 055 有情有義，於情義中，覺悟真理；
有甘有苦，在甘苦中，領會無常。
- 056 想要得福先惜福，想要惜福先知福；
想要知福先行福，想要行福先有福。
- 057 行為的規範，是在道德；
道德的實踐，卻在行為。
- 058 忠信可以進德，莊敬可以避禍；
寬恕可以延壽，信仰可以悟道。

- 059 聰明者不迷，正見者不邪；
有容者不妒，心靜者不煩。
- 060 貪心不能致富，喜捨才能多福；
利他不忘自謙，自謙才能度眾。
- 061 親近良師聞法樂，聞法奉行安穩樂；
安穩和合寂滅樂，寂滅離苦解脫樂。
- 062 心安茅屋穩，性定菜根香；
世事靜方見，人情淡始長。



063 凡事緣聚而成；凡事緣散而滅。
有了因緣，事事順遂；
因緣不合，處處失利。

064 花的美麗，要將美麗的善心散滿人間；
花的芬芳，要將芬芳的愛心傳播社會；
花的清淨，要將清淨的真心供養十方；
花的彩色，要將彩色的好心與人結緣。

065 感謝因緣，因緣能成就一切；
隨順因緣，因緣能引導自然。

066 高山不辭土壤，故能成其高；
大海不擇細流，故能成其大。
天地無私，故能覆載萬物；
真如無相，故能遍一切處。

067 信仰佛教的真理很好，明白因果的道理更好；
通曉平等的道理很好，奉行緣起的法則更好。

068 道德，是人類最珍貴的品質；
般若，是人生最真實的寶藏。

069 開發心中的眾生，
就能人我一體，無怨無悔；
開發心中的真理，
就能智慧如海，辯才無礙；
開發心中的世界，
就能廣大無邊，法界一如；
開發心中的歡喜，
就能利樂眾生，永不退轉。

070 宰殺豬羊的屠夫，因放下屠刀，立地成佛；
惡貫滿盈的魔鬼，因丟棄利刃，成為聖賢。

071 持戒的力量，可以擒拿心中的盜賊；
禪定的力量，可以制伏心中的魔軍；
精進的力量，可以解開心中的纏結；
智慧的力量，可以消滅心中的怨毒。

072 有發願才會有力量，
有功德才能不退轉。

073 有佛法，就有辦法；
能持戒，就不犯法。





074 煩惱是妄想分別，應該要遠離；
生死是曠古秘密，應該要探究。

075 心正，則本立；本立，則道生；
道生，則心淨；心淨，則自然。

076 道，沒有時間，無始無終，
所以彌陀才叫「無量壽」；
道，沒有空間，無內無外，
所以彌陀才叫「無量光」。

077 喜捨好比播種，懂得播種，必然有所收成；
貪婪彷彿掘根，根本不固，難望果實纍樹。

078 感謝過去的因緣，珍惜現世的果報；
建設現世的因緣，培植未來的果報。

079 知足者富，貪心者貧；
助人者貴，多欲者賤。

080 「行善」是「教化」之初階，
「教化」是「行善」之目標。

081

「平等的主張」可以消弭對人間的不公平；
「人本的思想」可以喚醒對生命的不重視；
「環保的觀念」可以改善對生態的不平衡；
「自然的緣起」可以化導對行事的不合理。

082

天災人禍是共業所感召，
要消除災難，
必先消除自己的罪業；
身心疾苦是煩惱所造成，
要消除病苦，
必先淨化自己的身心。



083

慈悲是弘法的根本，
失去了度眾的慈悲，
就沒有佛道可成；
方便是弘法的應用，
不能巧妙運用方便，
則不能圓滿度眾。



084

面對死亡，要有如遊子回家的歡喜；
面對死亡，要有如囚犯釋放的自由；
面對死亡，要有如落葉歸根的自然；
面對死亡，要有如空山圓月的明淨。

085 凡人有過能悔，然後就能進德；
凡事有緣能行，然後就能成功。

086 心物平等是美好的感受；自他平等是和平的基礎；
性相平等是人間的真理；生佛平等是法界的圓滿。

087 在政治上，沒有比自由、民主更美好；
在社會上，沒有比幸福、安樂更寶貴；
在國際上，沒有比尊重、融和更迫切；
在人生上，沒有比解脫、放下更自在。

088 世間以五欲六塵為樂，達人以禪悅法喜為真；
世間以立德立功為務，達人以證悟般若為要；
世間以百年長壽為久，達人以無量壽命為安；
世間以迷信執我為真，達人以慈悲無我為實。

089 可以不信佛祖，但不能不信因果；
可以不信佛教，但不能沒有慈悲。

090 慈悲是人類情感淨化的善美境界，
智慧是菩薩理性緣起的真如顯現。

091 正念如盾牌，可以抵禦強敵，保衛自身；
正見是盔甲，可以抵擋誘惑，遠離三毒。

092 虛空無有定相，而又無所不相，所以能成其寬廣；
流水居高就下，而又不拘形式，所以能遍澤大地。

093 用信心體驗佛道，用慧解深入法海，
用修持廣結善緣，用證悟實踐佛法。

094 只要不種惡因，自然沒有惡果；
想要幸福快樂，便要培養善緣。

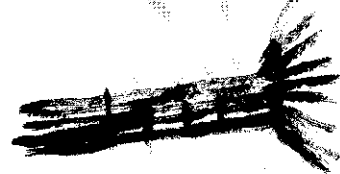
095 貪婪瞋恚去除了，身心才能淨化；
自私嫉妒遠離了，心胸才會寬大。

096 真正的富有，是歡喜而不是財富；
真正的貧窮，是無知而不是無錢。

097 心無罣礙，方成解脫；
能除煩惱，便是修行。

098 心生萬物隨識變，心有所主自能安；
人生際遇隨業轉，視已經營聖凡分。

菜根譚



100 多欲為窮，知足眼前皆樂土；
人生有定，通達身外總浮雲。

101 修己以清心為要，
涉世以慎言為先。

102 困難是鍛鍊人的熔爐，
艱苦是考驗人的戰場。

103 修行如和煩惱作戰，勸信如對未來傳燈，
般若如造世間橋樑，菩薩如作眾生慈母。

104 肯布施一點歡喜給別人，才是與佛心心相應的人；
肯布施一點善緣給別人，才是與法道道相通的人。

105 求法如爬山，信仰如靠山；
聞法如醫病，願力如根本。

106 有心，即使十萬里路也不算遠；
無心，即使近在隔鄰也走不到。

107 佛陀大雄大力大無畏，菩薩大慈大悲大救濟，
羅漢大捨大離大犧牲，僧侶大願大行大情義。

107 地上的山水妙在丘壑之深邃，
畫上的山水妙在筆墨之淋漓，
夢中的山水妙在景象之變化，
胸中的山水妙在位置之自如。

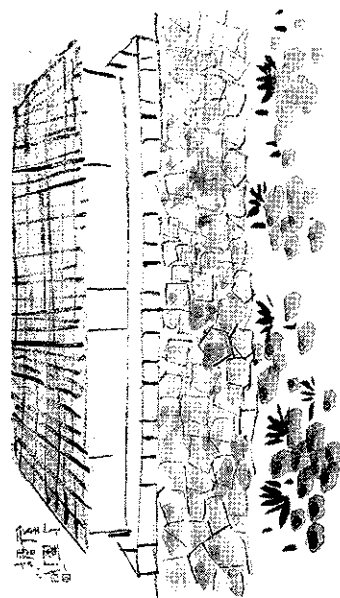
108 細胞基因可以改變人種品質，
善惡因緣可以改變人生未來。

109 愛語如春風，好言如冬陽；
真心如光明，慚愧如瓔珞。

110 歷史有人，才成為歷史；
人有歷史，才成其為人。

111 現實的家園會有成住壞空，
自己的本性才能永間安住。

112 有道之人的身中，常有情理；
有道之人的手中，常有事理；
有道之人的口中，常有法理；
有道之人的心中，常有天理。



- 113 受戒才是自由，欲得自由，必須持戒；
喜捨才是富貴，欲得富貴，必須能捨。
- 114 務農耕者能知道種植方法，即是般若；
建築業者能懂得規畫設計，即是般若；
科學專家能發名利生用品，即是般若；
家庭主婦能管理全家事務，即是般若。
- 115 惜精神者，可以卻病；省財用者，可以卻貧。
卻病者一身安樂；卻貧者一家安樂。

- 116 自然則和，違反定律，就會導致紛亂；
自然則順，矯枉過正，終將帶來弊患；
自然則美，渾然天成，最能傳達神韻；
自然則成，隨順因緣，必能水到渠成。

- 117 力田不如逢春，善仕不如遇緣，
巧辯不如誠實，考官不如選佛。

- 118 志因事立，事立則志成；
佛由人成，人成即佛成。

119 寡言者未必是愚癡；利口者未必是聰明；
自尊者未必是傲慢；承順者未必是忠誠。

120 根深本固，其果必茂；淵源流長，其水必清；
登高遠眺，其境必寬；養深積厚，其志必大。

121 月亮不一定要圓滿，殘缺也是一種美；
人生不一定要擁有，享有也是一份福。

122 船行的路是海洋，明燈的路是夜晚，
人行的路是善事，成道的路是悲智。



123 不忌殘缺，懂得欣賞殘缺之美，就是圓滿；
不妒賢良，懂得廣納賢良之才，就是成功。

124 物不在奇，缺之則珍；才不在高，適用則優；
施不在多，及時則貴；道不在深，應機則妙。

125 樹高萬丈不離根，花開千朵不離心；
聳雲高樓不離地，萬乘之尊不離民。

126 識見不高，易生事端；德望不足，易生怒氣；
誠信不夠，易生流言；道理不明，易生詭辯。

127 人之心量大，心境自閒；人之心境閒，心術自正；
人之心術正，心事自少；人之心事少，心情自樂。

128 安全是回家唯一的路徑，努力是成功唯一的大道；
正義是勝利唯一的坦途，真理是解脫唯一的慈航。

129 人世間最美麗的是感動的笑容，
宇宙間最寬廣的是真理的道路。

130 表現「真理」的最高境界是「因果」，
學習「做人」的最高境界是「圓滿」。

131 外道不可怕，邪道才可怕；
迷信不可怕，邪信才可怕。

132 知足如點金石，可使接觸的東西變黃金——幸福；
感恩如仙女棒，可使所處的境界變淨土——快樂。

133 蒸氣是雨水之因，有蒸氣之因，才有雨水之果；
理想是現實之因，有理想之因，才有現實之果。

134 種善因得善果，種惡因得惡果，人是自己的園丁；
存好心得好報，存歹心得歹報，心是自己的主人。

135 真理能阻擋愚癡的邪風，柔和能消滅熾怒的烈火；
喜捨能對治貪欲的洪流，謙虛能鏟除驕慢的高山。

136 一水貫通五湖四海，一月遍照萬國九州；
一雨普潤三春草木，一雷覺醒大地群迷；
一言決斷千古猶豫，一理貫通千差萬別；
一心廣含十方虛空，一念慈非萬眾受益。

137 佛法說「苦」，目的是要眾生「除苦得樂」；
佛法說「空」，目的是要眾生「知空識有」。

138 小覺小悟，久而久之，自能大徹大悟；
小因小緣，日積月累，自成大因大緣。

139 一念反躬，便是天理；
一念為人，便是天堂。

140 無牽無掛的心理是快活的，
無欲無求的眼界是寬闊的；
無得無失的人生是豁達的，
無來無去的生命是自然的。

無
常
苦
空
不
淨

141 水，不為外境所動，即能波瀾不生；
心，不為外境所動，即能堅忍其性。

142 造惡如欠債，欠債當受報；
受報如還債，還債即解脫。

143 父母是幼年的偶像，老師是學生的偶像，
聖賢是成人的偶像，佛陀是眾生的偶像。

144 學道容易入道難，入道容易守道難；
守道容易悟道難，悟道容易行道難。

145 幽默是睿智的禪心，
它是自我解嘲，而非取笑別人；
談諧是智慧的言談，
它是自我調侃，而非諷刺別人。

146 施捨者，內不見己，
外不見人，中不見物；
雖粒米之施，當如萬鍾之粟。
利人者，望人回報，
計己之能，美施之物；
雖百億金銀，難比一文之值。

147 善的一半，眼前雖然看似吃虧，最後必然會勝利；
惡的一半，本來雖會佔些便宜，最後注定要失敗。

148 石頭用堅忍行走，星球用引力行走；
歷史用過去行走，偉大用卑微行走。

149 信心如瓔珞，可以令人身心莊嚴；
信心如手杖，可以令人行進無憂；
信心如寶藏，可以令人獲得財富；
信心如城池，可以令人安全無慮。

150 能忍者必有力，能忍者必有勇，
能忍者必有智，能忍者必有仁。

151 「前線」是英雄最好的戰場，
「謙讓」是聖賢最好的戰場。

152 歲寒三友：松、竹、梅，
宇宙三要：天、地、人，
人生三德：智、仁、勇，
心中三毒：貪、瞋、癡。



153 因為無知、無明，所以有煩惱、有痛苦；
因為無爭、無求，所以有法喜、有自在。

154 心中有禪味的人，
耳中所聽聞的都是八萬四千的詩偈；
心中有歡喜的人，
眼中所看見的都是賞心悅目的景色；
心中有遺念的人，
臉上所展現的都是祥和愉快的笑容；
心中有佛法的人，
身上所感受的都是善人共聚的快樂。

155 慈悲為本，方便為門；
慈悲可以表達佛法的遺德；
方便可以傳遞世情的智慧。

156 「明理」，是事業成功的條件；
「無理」，是人格修養的缺陷；
「真理」，是宇宙人生的規則；
「道理」，是世間萬象的本性。

157 平等是人間的和諧，互尊是人本的要義；
環保是世界的規律，自然是生命的圓滿。

158 所謂法會，是以法為會；所謂法會，是以法為師；
所謂法會，是以法為軌；所謂法會，是以法為樂。

159 數學是用邏輯統一知識；哲學是用思惟統一知識；
科學是用分析統一知識；佛學是用悟道統一知識。

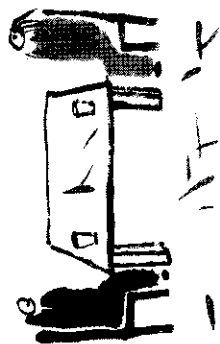
160 一點慈悲，不但是積德種子，也是積福根苗；
一念容忍，不但是無量德器，也是無量福田。

161 悟得心上之本來，方可言了心；
懂得世間之常道，才堪論出世。

162 小孩以啼哭為力，婦女以嬌媚為力；
比丘以忍辱為力，國王以威勢為力；
羅漢以無欲為力，菩薩以慈悲為力。

163 一束鮮花，不如一臉微笑；
一杯清水，不如一念清明；
一曲音樂，不如一句好話；
一首詩歌，不如一聲讚歎。

164 巧心慧手，可以化腐朽為神奇；
善心美意，可以轉惡因成好緣。



- 165 諸供養中，法的供養第一；
諸功德中，心的祝福為上。
- 166 水深波浪靜，學廣語聲低；
山高鳥飛集，德厚人自親。
- 167 人生只管現在享福，則如點燈，愈點愈枯竭；
人生能為將來積福，則如添油，越添燈越明。
- 168 富者能知足是真富者；貴者常助人是真貴者；
貧者不知恥是真貧者；窮者因多貪是真窮者。

- 169 要享事功，先要提得起；
要享閒情，先要放得下。
- 170 富貴榮華，總難滿意，歡喜就可滿意；
天地日月，總無主人，欣賞便是主人。
- 171 便利的交通，尊重的和平，讓世界天涯若比鄰；
良好的溝通，種族的和諧，讓人我關係如一家。
- 172 欲望愈少，心靈愈清明；
成見愈少，生命愈寬廣。

173 心中有人，是立德、立言、立功之本；
心中有佛，是修真、修善、修美之道。

174 「豎窮三際」的時間觀，
可以拓展我們過現未來的知見；
「橫遍十方」的空間觀，
可以擴大我們東西南北的視野。

175 能知，才能有所悟；悟者，明心見性也。
能行，才能有所證；證者，圓成菩提也。

176 慈悲智慧是心靈的財富，發心立願是精神的動力，
勤勞精進是軀體的資產，真如佛性是永間的寶藏。

177 愛語如和諧的音樂，微笑如盛開的花朵，
善行如濁世的清流，真理如久旱的甘霖。

178 心好命又好，榮華富貴早；
心好命不好，一生能溫飽；
命好心不好，前程不能保；
心命都不好，窮苦直到老。



179 與其為世上的刀兵劫難而悲憤，
何如傾聽夜半屠門傳出的哀號聲；
與其為社會的災禍頻傳而嘆息，
何如傾聽平日碗盤眾生的怨恨聲。

180 因果，是最高法律；真理，是無盡的寶藏；
佛性，是不死的生命；煩惱，是生滅的假我。

181 禮佛更要學佛，講經更要讀經；
念善更要行善，修心更要發心。

182 只要有根，當春雷驚蟄，
就能頂天立地，枝繁葉茂；
只要有翼，當秋風吹起，
就能展翅上揚，探索碧空；
只要有德，當時機成熟，
就能樹立形象，贏得人敬；
只要有道，當因緣聚會，
就能照破無明，見自本性。

183 真理從清醒而來，善良從體諒而來；
氣質從智慧而來，美麗從慈悲而來。

184 遠離顛倒妄想，才能觀人自在；
遠離分別臆測，才能觀境自在；
遠離執著纏縛，才能觀事自在；
遠離五欲塵勞，才能觀心自在。

185 死，是生的開始；
生，是死的準備；
生也未嘗生，死也未嘗死。
生，是緣生故有；
死，是緣滅故無；
無生也無死，無死也無生。

186 天生眼耳皆成雙，所以要多看多聽；
天生嘴巴只一張，所以要少言少語。

187 遠古的人類，因發明了火炬而走出洪荒；
千年的暗室，因點亮了油燈而頓生光明；
夜航的船隻，因燈塔的照亮而認清方向；
陋巷的行人，因標誌的指示而知道前途。

188 因果並非定命，認命的人不會進步；
業報由於自造，玩命的人不能善終。



- 189 平等和平奠定在人人皆大歡喜，
皆大歡喜落實於事事協調溝通。
- 190 多子多孫，有「福」則有「氣」；
捨財捨物，能「捨」才能「得」。
- 191 守時是社交的一種禮貌，盡責是工作的一種義務，
公平是領導的一種原則，輕聲是人類的一種文明。
- 192 以眾人之心志為心志，則能通眾人之心志；
以眾人之耳目為耳目，則能盡眾人之情理。

- 193 從一砂一石中看到無限的世界，
從飛湍鳴澗中聽到真理的聲音，
從剎那因緣中感受永恆的未來，
從明月清風中體悟清淨的自性。

- 194 少看少聽眼目明，少言少論耳根淨，
少思少慮絕緣慮，少執少求心太平。

- 195 面孔美麗的人，生活未必充滿快樂；
心靈純潔的人，生活才能充滿喜悅。



196

鳥叫蟲鳴、飛泉流瀑，這是自然的音樂；
萬紫千紅、綠葉婆娑，這是天然的圖畫；
稚子童言、肺腑剖白，這是本然的詞篇；
燦爛笑容、自在神情，這是渾然的雕塑。

197

能以和藹之容見人者，必得人和；
能以謙沖之氣處人者，必得人尊；
能以恭敬之心待人者，必得人敬；
能以讚美之言和人者，必得人緣。

198

公平就是人格的評定，
無我即是道德的標準。

199

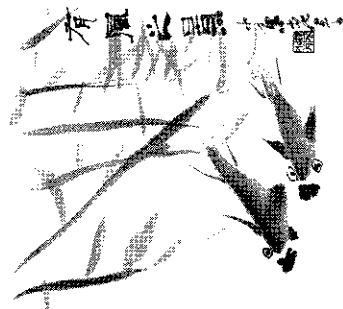
自然界，梅花愈冷愈芬芳；
生物鏈，細菌愈衍愈進化；
人世間，心性愈練愈堅強；
宇宙間，真理愈辯愈明白。

200

要求別人之前，先反求諸己；
責怪別人之前，先反觀自照；
賞賜別人之前，先了解公平。

201

美貌使人悅目，道德使人敬仰，
貞潔使人清淨，真誠使人信服。



兄弟互相怨恨，受害是父母；
夫妻互相怨恨，受害是家庭；
同事互相怨恨，受害是主管；
政要互相怨恨，受害是國家；
人人互相怨恨，受害是自己。

不殺生而護生，自然長壽；
不偷盜而布施，自然富貴；
不邪淫而尊重，自然和諧；
不妄語而守信，自然譽好；
不吸毒而正常，自然健康。

喜捨的人是內心富有的快樂人，
慳吝的人是內心貧乏的愁苦人；
喜捨是快樂之道，慳吝是愁苦之源。

眼睛不要只看別人，要反觀自己；
嘴巴不要只說別人，要檢討自己。

206

古寺的鐘聲，雖無翅，也能飛揚；
感人的文章，雖無聲，卻能印心；
池塘的荷花，雖凋謝，但能留香；
世間的偉人，雖犧牲，必能傳後。

十方圓滿 道

207 平等應視人如己，立場互易；
 平等應泯除成見，消滅對待；
 平等應尊重包容，促進和諧；
 平等應建立共識，倡導文明。

208 為人屬下者要如土，謙卑低下；
 為人主管者要如海，不揀粗細；
 與朋友相交要如林，含藏萬象；
 與人群相處要如水，屈伸自如。

209 人生遇不幸事，
 退一步想，則自心平。

210 人生的球場要憑力道的均勻，
 商場的競爭要憑恢宏的氣度，
 事業的大小要有健康的賽跑，
 外在的生活要有內心的享受，
 財富的擁有要靠大地的普載，
 群我的融和要靠人脈的緣份。

211 「慈悲喜捨遍法界」，這是內修的自我涵養；
 「惜福結緣利人天」，這是外弘的利生化世；
 「禪淨戒行平等忍」，這是治學的思想方針；
 「慚愧感恩大願心」，這是自他的人格圓成。

212 真正會聽的人，要聽無聲的聲音；
真正會吃的人，要吃無味的飲食；
真正會看的人，要看無心的宇宙；
真正會想的人，要想無邊的法界。

213 佳偶非天成，相處中應該要：
多一分幽默，少一分計較；
多一分體諒，少一分爭吵；
多一分關心，少一分指責。

214 用人之道，在得人心，
乃能得人之力。



215 無你、無我、無生死分隔的「超越觀」是佛道；
無自、無他、無怨親對待的「慈悲觀」是佛道；
無彼、無此、無人我差別的「緣起觀」是佛道；
無私、無欲、無利害得失的「平等觀」是佛道。

216 小水一滴，不斷滴落，可穿透磐石，更可潤澤大地；
星星之火，接續蔓延，可燎燒原野，更可溫暖人間；
小小種子，灌溉栽培，可長成大樹，更可遮蔭避雨；
太子年幼，長大成人，可為王當權，更可統治全國；
沙彌雖小，年事漸大，可成就諸法，更可趨入聖道；
兒童初長，慧解日增，可所學俱全，更可為國棟樑。



217 因緣如條件，條件具備，才能成事；
 自性如明鏡，明鏡無塵，才能照明；
 心地如田地，田地肥沃，才能種植；
 布施如播種，播種善緣，才能收成。

218 柔美的音樂，使生活和諧；
 森林的鳥鳴，使自然悠遠；
 清雅的馨香，使環境怡然；
 無聲的沈寂，使世界安適。



219 要遠離「苦聚」，才能獲得安樂；
 要知道「無常」，才能擁有希望；
 要懂得「無我」，才能融入大眾；
 要明白「空性」，才能真空妙有；
 要消除「惡業」，才能美善人生；
 要識得「因果」，才能心甘情願；
 要了透「緣起」，才能真相大白；
 要實踐「中道」，才能安身立命；
 要證悟「般若」，才能自由自在；
 要圓滿「涅槃」，才能究竟人生。

220

花兒吐露芬芳，我們覺得賞心悅目，
因為它是「活」的；
樹梢隨風輕搖，我們覺得生意盎然，
因為它是「活」的；
鳥兒枝頭鳴叫，我們覺得動聽悅耳，
因為它是「活」的；
雲朵舒卷自如，我們覺得自在舒暢，
因為它是「活」的；
溪水淙淙流動，我們覺得滌盡塵慮，
因為它是「活」的。
人的肌肉也要是「活」的，
才能散發生命的喜悅與希望。

【生全錄】

覺有情

我個人並不擅長書法，過去也沒什麼機會練習毛筆字。四十年前，在台灣宜蘭雷音寺成立念佛會，每次打佛七，爲了在牆壁上貼「禁語」以及和念佛相關的標語，只得提筆勉力爲之；這是我開始寫毛筆字的因緣。後來陸陸續續有信徒、弟子常要我題字贈語，我也儘量滿其所願。尤其在二十餘年前，爲了感謝信徒熱心捐款做爲西來大學建校、極樂寺重建等等弘法事業基金，於是寫字送給護持者，此後，索字者有增無減，更增加了我另一項功課。

十方圓滿·道 220

一九九六年底，有一位信徒請我寫一幅春聯，我從善如流寫了一張「平安吉祥」，後來弟子依此印行二十萬份分送給信眾，沒想到數日後，便索取一空。往後，每到春節前，我都會虔誠地寫下句新春賀詞贈予有緣之人，如「千喜萬福」、「善緣好運」、「妙心吉祥」、「身心自在」等等，藉此祝福大家法喜無邊，法財無量。

到現在，無論走到世界哪裡，或等待授課、或講演結束、或飯前片刻、或跑香之餘，一得空檔，身邊的徒眾，就會為我備筆研墨，提醒我要還「筆墨債」。承蒙大家厚愛，讓我點點滴滴累積了數百幅的作品。

德

在人生旅途上，
對他人的閒言雜話不必太計較，
應認為是成就自己的逆增上緣。
不要記恨，有「德」才能擁有一切，
有寬大的胸懷才能出壯高大。

菜根



我在撰寫《釋迦牟尼佛傳》時，常常被佛陀大公無私的精神所深深感動而熱淚盈眶。我知道佛陀不但是一個教育家、宗教家，還是一個革命家。不過佛陀的革命不同於世間上一般的革命家，佛陀的革命是「向內革命」，也就是「向自己革命」——降伏自身生老病死的痛苦及心中貪瞋愚癡的煩惱。「向自己革命」這句話從此就成為我一生奉行的圭臬。

001

做人要爭氣，不要生氣。所謂「爭氣」，並不是做「上」、「中」、「前」的人；而是做個沉得住氣，吃得了苦，有大志願，禁得起千錘百鍊的人。

002

「禮」是一種規律人們外在行為的規範，它能使內心 and 行為、實質和形式調和一致，達到人格圓滿的境界。

003

忍是一種力量，人之相好福德，皆從「忍」中而來。修忍辱要能如飲甘露；能忍者是有福之人，也是有力之人。

004

生存在世間，珍惜生命，就要珍惜呼吸。趁著一口氣尚存，要把對人間應盡的責任盡了，要把對人間所發的願心完了。應該給國家社會、父母子女、親朋好友的一切，也都要在一息尚存的時候，趕快處理妥當。

005

面對逆境及不順遂的事時，最好的方法是「忍」。「忍」，是一種認知、承擔、處理、認同、負責。忍的步驟是先忍之於口（下忍），再忍之於面（中忍），繼而凡事不動心、不生氣（上忍）；如此才能在大冶洪爐中煉鐵成鋼！

006

在做人處事上，能忍才有力量降魔；除此，更要和顏悅色的對待一切事情；因為心態不對，事情就不會順暢。外在人事的好壞並不重要，重要的是內心是否快樂，故修行人要懂得心境的自我調適。

007

如何才能不生氣？除了懂得排解外，「忍」是唯一的法門。忍耐可以激發心中的力量，有力量，自然就不會煩惱、不會動心、不會起瞋，而且能愈挫愈勇，忍到最後，就是一種智慧；有了智慧，看世間萬象自然沒有什麼值得生氣的。想一想：我們是為生氣而來人間的嗎？

008

「生忍」，是在人間生存必須蘊釀的耐力；能擁有「生忍」，就具足面對生活的勇氣。「法忍」，是轉變思想心境，體證佛法所產生的智慧；能擁有「法忍」，就具備斬除煩惱的力量。「無生法忍」，是隨緣隨處能洞察一切事物本不生滅的境界；能擁有「無生法忍」，則在在處處皆是自由自在的極樂世界。

009

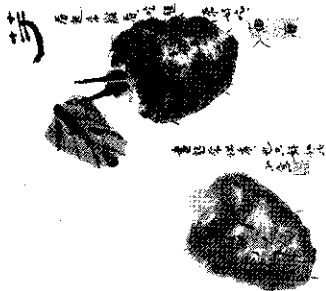
「富人」之名，不是由擁有多少錢而定。再窮的人，只要肯布施，就是富者。反之，有錢卻不肯布施，則和窮人沒有兩樣。

010

世事如同棋一局，有遠見者勝。凡事不要太過計較，忍不下時，用力再忍，能忍難忍之忍，則一切均能如意自在。

011

「我」，是煩惱的根源，只要與「我」有關係者，煩惱就會跟著來。所以，解決煩惱及情緒的妙法，就是不要只想到自己，凡事講大眾、講團體、講國家，一心想著如何奉獻，自然就不會有煩惱。



012 接受的人生是貧窮的，感恩的人生才富貴。一點頭、一微笑、主動助人，都是無限恩典。因此，父母、師長、國家、親朋的滴水之恩，都要湧泉以報。

013 世界上有金錢、有名位、有富貴，都不重要，重要的是「我有歡喜」才可貴。如果擁有了世界上的一切而不歡喜，人生有何意義？

014 歡喜不歡喜只在一念之間，到人間來做人要歡喜，不要把憂愁傳染給別人，要為自他製造歡喜的樂趣，把歡喜佈滿人間。

015 世界上最寶貴的東西，不是金錢，不是名位，是歡喜。歡喜，讓這個世界充滿了色彩；歡喜，讓我們的人生充滿了希望。能夠時時懷著一顆歡喜心的人，是世界上最幸福、最富有的人。

016 所謂歡喜，要能與人共享共有，要能不如人有；能夠享有無私無我的歡喜，才是有價值的歡喜。「歡喜」讓這個世界充滿了色彩，「歡喜」讓我們的人生充滿了希望。沒有歡喜只有憂悲，是不懂生活；有歡喜也有憂悲，此乃人之常情。能夠「無憂而有喜」，則是更高的修養，也是最有智慧的處世之道。

017

世間上，「歡喜」是最美好的。遇到糾紛時，多替對方著想，人我互換，以和氣的方式來解決問題。瞋火怒氣，只會焚燒功德林。心如工廠，能生產「歡喜」給人，才不枉過此生。

018

人類要達到真正的和平幸福，必須讓大家「皆大歡喜」。而要事事「皆大歡喜」，則有賴當事者抱持「皆大歡喜」的誠意，多方溝通，費心協調。

019

「皆大歡喜」的本意，是一種處事的圓融哲學，並非「是非善惡不分」的濫慈悲。

020

學佛要學出歡喜心，不要一碰到不滿意的人和事，就生起討厭的心。內心要善解人意，嘴邊要多點口惠，眼中要慈目待人，常常如此自我警惕，就能不斷進步。

021

在人海浮沈裡，受苦受難、委屈冤枉都是「當然的」。唯有堅持這種信念，才可以隨遇而安、隨緣生活、隨喜而作、隨心而住，為自己找出通路。

022

在人情世事中，能多些許的坦然與風趣，就能在平凡的世間，找出快樂與幸福。



023 殘缺具有沉潛之美，可以激起人類久藏胸懷的惻隱之心，若能善加護念，整個世界定能趨於祥和。

024 人生的意義，在於增進人生的真善美，在於懂得永恆的生命力，在於給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便。

025 人生的可貴，在於能夠修善立德，造福別人。所以我們應該趁著自己能做的時候，多多發心為人服務，讓自己的生命充份發揮光與熱，讓自己的一生為世間留下貢獻，這才是生命的意義。

026 學佛的人，要學習佛陀的慈悲，以大眾的安樂為安樂；要知足感恩，有「我能給別人什麼」的胸懷，不能自私貪求，只想「別人能給我什麼」。唯有將快樂分享給別人，並懂得報恩的人生，才是有意義、有價值的人生。

027 感動是人間修行的重要法門，一個人每天要常常感動，不但對於別人所做的善事、所說的好話，能歡喜感動，自己也要以慈悲、忍耐、謙卑、勤勞等美德來感動他人；這就是最好的修行。

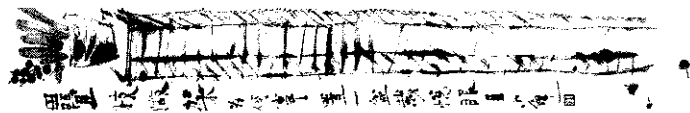


028

世間上，多少戀人，因為發現對方沒有忠於感情而發生勃谿，終至分手；多少患者，由於了解自己病情深重而日漸消沉，抑鬱而終。因此，有時在「不知道」中，與事實保持距離，反倒是一種美好的境界。

029

忍耐，是潛移默化的功夫。忍一時的詬辱，便能夷滅自己一時的戾氣；修一世的忍耐，便能默化他人一世的頑冥。百煉鋼之所以能化成繞指柔，全憑「忍」字一訣。



030

「給」，是世界上最美好的事，給人一句好話，給人一個微笑，給人一份心意，給人一點服務。善的「給」予，美化了人生，淨化了社會；「給」才能維繫人間社會彼此的和諧。

031

我們不必要求形相上的物質，也無須企盼別人施予溫情；只要我們懂得知足、感恩、奉獻、結緣，一切榮華富貴都在自己的方寸之間。

032

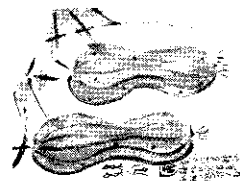
忠於自己的言行，尊重他人的言行，才能活得心無罣礙，瀟灑自在。

033 人之所以會痛苦，大都是知道太多；有時難得糊塗，可以帶來無窮的生活樂趣。

034 能以遊山玩水的心境，步行人生的千山萬水，是懂得生命的人，也是有福報的人。

035 「活得很苦」的人，大都是太自私、太為自己著想，才沒有能力應付外來的壓力。

036 只要心能包容，就可以擁有全世界；反之，排斥愈多，失去的也愈多。



037 人生的美好是從缺陷中而有，對生活、對人生、對修道中所遇到的人情冷暖、變化無常等，如果都能因無求而感到滿足，而把身心安住在滿足中，則能自適其意。

038 我，是自私的、痛苦的，有我就有分別，有分別就有痛苦；能「無我」，自然不會自私執著，自然會擁有更多、更大的空間。

039 「結緣」能化解嫌隙，主動結緣並不表示自己矮了半截，相反地，它比「結怨」更能將事情圓滿解決。



040 給人是一種播種、結緣，因為給了人，自己才擁有。
富有的人，可以透過財施「給」人；貧窮的人一樣可以「給」人笑容、讚美、關懷等。能「給」的人，是最富有的人！

041 人活在世上，就是要追求快樂；快樂源自放下、自在，不為旁人一句話而惱，不為他人一件事而怒。

042 「享有」的觀念，可以擴展我們的生活領域，讓我們感覺到自己是世界上最富有的人。世上萬物，皆可任我們享用，何必一定要擁有呢？

043 布施是快樂而非辛苦，布施須在不自苦、不自惱的情況下成就；因為有心也要有力量，如此才不會成為一種負擔。

044 平常修福修慧，與人結緣，樂於幫助別人、服務社會，都是未來解脫得度的資糧。

045 有的人家財萬貫，但不見得能滿足；或是有了財富也不懂得運用，這就是富貴的窮人。有些人雖然經濟上拮据，但是他看到世間的美好，每天都有歡喜心、滿足感；雖沒有財富，那也是富貴的人生。

046 語言是人際間溝通的重要工具，運用不當，則是傷人的強烈武器。因此，學習說好話，以隨喜讚嘆給人歡喜，也是一種修行。

047 在生活中，身要盡忠職守崗位，口要講好話、多讚美，心要彼此尊重友愛，如此自然可以完成身口意三業的修行。

048 把自己的幸福建立在別人的痛苦上，是最自私的人；若能犧牲自己的利益去建立別人的幸福，就是大慈大悲的菩薩行。

049 人之所以不平，大多是因為有分別心、比較心、計較心、偏見、貪欲、嫉妒、瞋恚……。如果能以「清淨、單純」的心來做事，就能泯除分別對待，而過得歡喜自在。

050 真正的修行，是心中有眾生的存在；而且肯為眾生作馬牛，為眾生服務。

051 禪是自我的訓練，時時觀照念頭，假以時日，內在的世界寬廣了，自然能放下人我是非；甚至能轉煩惱為菩提，超越生死與輪迴。



052 眾生的安危，是學佛者所應該「知道」的，至於其他的瑣事，我們不但不強求知道，還應該學習趙州禪師的「忘」字訣——忘是、忘非、忘情、忘境，甚至忘你、忘我、忘有、忘無。

053 我們如果能從心裡製造光明的見解、芬芳的思想、潔淨的觀念，並且生產陽光、花朵、淨水般的語言與他人共享，必能擁有一個豐美的人生。

054 生活在世上要知足，不要人比人；人比人會氣死人。也不要太計較；太過計較，於得失之間不得安寧。

055 三藏十二部經典，主要在淨化我們的心靈。而設身處地為他人著想、不計較人我得失、以享有代替擁有、懂得回頭轉身、知道反省自責、對毀謗指責視為當然等等，都是放下自在的方法。

056 懂得感恩的人才會知足、才會幸福，才不會自私自利；再進而把自己融入大眾、團體，生命的價值就不一樣了。

057 真正的情愛不是擁有對方，而是一種生命的交流，更是一種對天下蒼生的無盡奉獻。

058

當我們心中有著慈悲利人的想法，就會產生一股強大的精神力，使我們無病無惱，充滿了蓬勃的生機。

059

以結緣布施為心田，最大的感應不是佛菩薩放光加持，而是開發了我們內在的光明。

060

婚姻是一份承諾，是一份責任。夫妻之間應該彼此互相關愛、互相信任、互相了解、互相包容。要像光一樣照耀對方，像火一樣溫暖另一半，在任何環境之中都能坦誠相對，攜手共勉。

061

一個人要成功立業，「緣」是不可少的動力。要有人緣，必須結好緣、善緣、良緣，更要惜緣。

062

我們要有心外的財富，也要有心內的財富；要有前面的世界，也要有後面的世界；要有擁有的人生，也要有空無的人生；要有群居的生活，也要有獨處的生活。

063

心如田地，好的田地能生產好的農產品，壞的工只會汙染環境。因此，我們要保有一顆清淨、慈悲、善良、歡喜的心，才能創造快樂給人。

064 平日待人處事如果不將別人的短處視為缺失，而抱持「結緣，不結怨」的態度，容他、耐他、化他、度他；待時機成熟時，一定可以獲得對方的尊重。

065 只要有結緣，就會有無限的未來。結緣，使我們的人生更寬闊，命運更平坦；積德結緣，才是人生幸福的根源。

066 擁有快樂是人生最美好的事情；一個人如果心中充滿仇恨，不但交不到好朋友，也感受不到人生的樂趣。

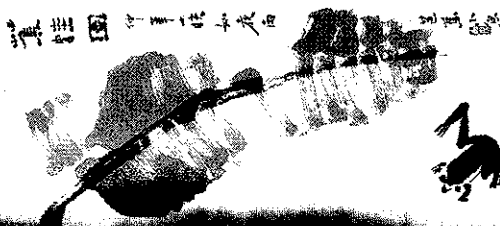
067 熱愛生命的人，必懂得找尋快樂的人生、自在的人生、自性的人生、包容的人生；把自己擴大，慈悲待人，心中自然富有。

068 未成佛道，先結人緣，在學佛的過程裡，結緣很重要。結緣的方法很多，例如對人行個注目禮，就是用眼睛跟他結緣；讚美對方很好，就是用嘴巴與他結緣。除此，用服務、用心意、用方便、用技藝，都能跟人結緣。



069 人生有多種：有服務的人生，有自私的人生；有智慧的人生，有愚癡的人生；有快樂的人生，有煩惱的人生。如果想要獲得自在的人生，就要懂得「人我互調」、「以人為我」，如此很多事情就能心平氣和，自然就會有自在的人生。

070 小愛是愛與自己有關的，大愛是愛與他人有關的；真愛是愛真理、愛公理、愛國家、愛世界、愛人間的和平。



071 給人歡喜快樂，是菩薩情懷；與人分享利益，是隨喜功德；別人有理，錯失在己，是謙讓美德。能以此行持，才是佛法的實踐者。

072 心中有一力量，不計較、不比較，自能超然於稱譏毀譽之外，昂首於富貴淫威之上，快快樂樂過著奉獻服務的人生。

073 人，不一定要擁有金錢、感情，只要擁有信心、慈悲、大眾、人緣，即是最寶貴的財富。

074 被人冤枉是有福者，不要太計較一些閒話。縱使受到一些委屈，也是一時的；能夠擔當、承受下來，自然就會有力量，自然就會增加福報。

075 施恩不望報，受怨不計較，此中寬大了多少懷抱；忍不過時，著力再忍；受不得時，耐心再受，此中消除了多少煩惱。

076 不管對上或對下，要多講「好話」；好話非好聽的話、恭維的話、低聲下氣的話；好話是令人愉快、安慰、鼓舞的話，最重要的還是誠懇的話。

077 生命是活的。活著，就可以看到生命的光彩，人生的希望；不但要勇敢的活下去，還要有願力的活下去；有智慧的活下去；不但為自己，還要為家人、為社會、為責任，勇敢的活下去。因為，不想活的人是懦夫，能維護生命的存在，才是勇者。

078 語言雖是人與人之間溝通的橋樑，但也是引起誤會最直接的關鍵，所以自古有「一言興邦，一言喪邦」之惕。說與不說則要靠智慧來過濾，如：所說非人不說、說了無用不說、涉人隱私不說、諂媚阿諛不說、出言招忌不說、說了招禍不說。

079 人常常是苛責別人，原諒自己。如果反過來對自己常常有不滿的要求，覺得自己不清淨、不慈悲，覺得自己的修養還不夠，就會更加奮發上進，更能為別人設想。

080 真正能讀書的人，應該讀「生命」之學；能夠讀通、讀懂「生活」或「人事」的書，自然處處通達，無所滯礙。

081 「我慢山高，法水不入」，做人須自我要求，不能只會要求別人；在謙恭禮讓中，可以結一份好緣。

082 「害人之心不可有，防人之心不可無。」對壞人第一步先防備他，第二步要了解他，第三步是感化他。千萬不可生起憎惡的恨心，而應抱持調伏的悲心。

083 「未成佛道，先結人緣」，心存歡喜、恭敬、祝福，就是結緣；給人好因好緣，則是最好的供養。

084 人之所以會發生紛爭，無非是在思想上太本位主義，在意見上太自以為是，在相處上彼此利害太接近。若要減少紛爭，必須對人有用、有利、有需要時要提起，否則就放下。

085 社會要祥和安樂，須得人人有肚量去容忍對方、接納對方，如果彼此中間有一個「空」，就不可能會有衝突。譬如在公路上，中間畫一條線，車輛來往就不會相撞，畫雙黃線，就不會超車，設個安全島，那就更安全了。又如停車，若車與車之間不留空隙，車子如何停得進去？留點間距，自然能運轉自如了。

086 待人處事要：存誠去偽，篤實不虛；謙恭友愛，慈悲熱忱；明理樂觀，關懷大眾；珍惜因緣，培植福田；嚴以律己，寬以待人；尊敬感恩，勤儉本份；發心立願，自覺覺人。

087 人的苦樂，不少是由於他人引起的。肯惠施快樂給別人，不但自己能離苦，往往也能得到快樂的回饋。

088 對人生抱持施捨的態度，會使我們的生活更富裕；慳貪的觀念，只有使我們更貧乏。

089 會處理問題的人，總能大事化小事、小事化無事，絕不會小題大作。



090 與人相處，不知道自己的缺失，是一件很危險的事，故凡事不要總是指責別人的不對、不是、不好或不應該。學習多要求自己，少要求別人，對人要多些和氣、尊重、明理、包容。

091 人與人之間，人與宇宙萬物之間，都是不可分割的，彼此都是對方的一部份。如能視人如己，則國與國之間，種族與種族之間，宗教與宗教之間，自然不會有所衝突；能在異中求同，彼此互相尊重包容，即是擁有同體與共生的美德。



092 人生在世擁有的並不一定真實，因為一切都是因緣和合，必須彼此相輔相成才能成就，如同打籃球，要感謝有敵手，球才玩得起來。對不悅不喜的人，也應該「珍惜」，因為我們的生存跟這些人都有關係。

093 無須要求別人對我們好，也不必在乎別人的語言態度。只要自己心裡感覺很好、很感謝，有喜悅就好。

094 柔能克剛，至柔的水，能夠穿透至剛的岩石；以柔和安忍來處事，再艱難的事也能迎刃而解。

095 人我是非只是一種過度時期的心態問題，時間一過，環境一變就不一樣了，所以不要太著意而起煩惱。

096 人常因誤會而造成隔閡，故相處時須彼此諒解、互相包容，不要輕易誤會別人的意思，要讓對方有申辯的空間；不給別人解釋的機會，是最殘忍的行為。

097 有權有勢的人不是最好的，世間上最好的人是明理的人。學習靈巧通達，化愚癡為智慧，做一個明理人，才是最重要、最難得的。

098 人與人相處的藝術，最好的方法不外跳「探戈」，對方進時，我們就要退；我們前進時，對方就會後退。當進則進，當退則退，能有此共識，必能相處融洽。

099 猜疑、誤會，會使原本快樂的家園變成愁雲慘霧的囚牢；唯有彼此信任、互相肯定，才能建立安住身心的快樂家園。

100 所謂「化緣」，並不是指金錢，而是在培植「因緣」，結對方的情意、佛法、服務等緣份。

101 凡事不要太介意，尤其在人情上最好是難得糊塗。
別人如何「說」，只是他人的看法，構不成傷害，在
言論自由的環境中，凡事承擔，自然無事，最忌以
耳代目，亂聽亂想。

102 如果大家都能將天下的父母視為自己的父母，將天
下的子女視為自己的子女，則什麼人都可成為我們
的親人。反之，如果沒有愛心，親人也會形同陌路。

103 如果能將眾生視為自己的眼耳鼻舌、手腳四肢，就
會珍惜每一個因緣，心甘情願地為對方付出一切。

104 無爭，並非不能爭，而是能爭而不願爭。無爭是寬
大視野、包容心量的呈現。

105 橫向的傳播訊息，是廣結善緣的妙方；而交流聯
誼，則是促進彼此進步的增上緣。

106 一個能舉千斤之重的人卻不能自舉其身，這是明於
責人、昧於恕己者的最好例證。

107 「善可為法，惡可為戒」，別人的好壞，正可作為我
們待人處事的模範與借鏡。

108 被人利用不是壞事，能被人利用，表示自己有能力，還有存在的價值，對社會人類尚能提供些微的力量。

109 人與人的相處，若能時時懷抱感恩的心情，仇恨嫉妒便會消失無形，是非煩惱自然匿跡無影，生活的人間自可獲得和諧美滿。

110 學佛的人沒有敵人，最大的敵人是自己。如果心中真有敵人，那麼用心去愛自己的敵人，是讓一個人進步的最大動力。

111 一個居心寬厚的人，眼睛所見，條條都是大道；足跡所到，處處都能無障礙。

112 任憑別人待我如何不好，我也不放棄自己對人的尊重；因為尊重是做人最基本的道德。

113 任何的讚美、恭維，都不及在苦難時承受到別人的關懷；因此，我們要常常主動的慈悲關懷需要的人。

114 在團體中，每一個人都有其價值，要用心扮演好自己的角色，為團體貢獻一己之力，才不會失去自己的價值。

115 一個人若沒有包容性，對看不慣的人事會放不下而覺得痛苦。所以，生活中要時常自我調適，才不會怨憎會苦。

116 想要實質改變世界使之「平等」，是很難的；但我們可以做到心裡的平等，以「平等之心」看萬物，世界就會更美好。

117 「人事」是一門很大的藝術，伸拳不打笑臉人。微笑是室內的陽光；依此待人處事，就不會失去原則。

118 和平是大家所共同嚮往的，但是絕非喪失尊嚴的苟安，而是人人在平等的原則下，共存共榮。

119 儘管思想不盡相契，但在圓滿的大前提下，仍能互尊重重，即是明白「融和」的真義。

120 人我相處之道重在隨緣，但在有利害得失之際，則要能「不變隨緣」，凡事能有所為，有所不為。

121 人常會為一個位置、一個角落、一個空間生起糾紛，這就是沒有空間觀念。在現實生活中，進一寸不見得有，退一步也不見得無。

122 真正會開車的人，能觀察空間，該快則快，該慢則慢。做人也一樣，能掌握人我的空間，則事事沒有障礙。

123 對有緣的人，明知吃虧也要與其來往，因為緣份很重要。金錢失去了，可以再賺回來，情分失去了，就很難再拾回。

124 人情參不透、是非辨不清，就會生起無明；世間上的境界無所謂好壞，只有心中的好壞分別。

125 世間上最可貴的東西是平等，平等才能溝通，溝通才能和平。佛與眾生平等，便是世間最偉大的平等。

126 一時怒氣脫口而出的無心言語，往往毀掉多年培養的友誼與功德。能以寬容、體諒的悲心對待朋友，及生活的一切橫逆，前途必能平坦。

127 為人處事，不必患人之不重己，應患己之不重人。只要肯為人著想，自然會有人發覺你的重要，此即所謂「重人而後人重之」。

128 萬事成於謙虛，敗於驕矜；做人要懂得虛懷，如大地之謙卑，才能承載萬物，成就萬事。

129 人際間的相處對待，如果能夠做到坦坦蕩蕩、磊落自在，互相都以一顆真摯良善、清淨無染的心相向，就是人格的提昇，生命的昇華了。



130 虛心求教，別人必然樂於指導；因此，在謙虛中可以得到人緣，得到友誼，得到幫助。

131 我慢是人生最大的失敗；一個人越不傲慢，就越受人尊敬；越受委屈，成就也會越高。

132 人只要知足，雖貧無立錫之地，猶以為富；若不知足，雖處天堂，亦不能稱意。

133 人的嫉妒心像一把雙刃的刀，當你舉起它時，雖達到傷害別人的目的，但也使得自己鮮血淋漓。



134 一個不會與人斤斤計較的人，別人必然喜歡與他為伍。反之，凡事唯恐自己吃虧，處處用心防範別人，別人同樣會防範他。所以要獲得人和，首先須修「不計較」的心。

135 一個人如果能時時懷抱一顆關懷別人的心，所言所行就能以善行為基準，自然不會傷害他人，人我之間的距離也會自然拉近。

136 嫉妒，是弱者的名字，這種人無法肯定自己的尊貴；同樣的，也喪失欣賞別人的能力。

137 追求幸福圓滿的生活，是人性自然的希望，但是在完成圓融的人生時，更應該涵養一顆寬厚的心，去包容世間其他有缺憾的生命。

138 無論是掃地倒茶的服務，或是受語讚嘆的布施……，凡是能帶給別人信心和歡喜的言行，都是和佛法相應的。

139 語言是溝通感情、傳達思想的工具；但不得體的言語或過多的音聲，常為是非煩惱的根源，故佛門有謂「少說一句話，多念一句佛」。

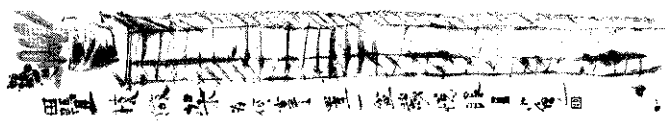
140 真正的賢者，不是用身分的高低、排名的先後去衡量的；而是須有一顆懂得恭敬別人，包容別人的心量。

141 花，是真善美的化身。做人何妨做一朵花，多給人一些欣賞、一些芬芳、一些氣質、一些美感。好的心就像花一樣，可以把歡喜帶給別人。

142 人我相處之道在於彼此快樂，若能不以情緒處事，常常站在對方的立場「體貼」一下，自然能和樂共處。

143 人要彼此互相「比」才會進步。比，不是比較，不是狹隘的排斥別人；而是認識別人，並且砥礪自己精益求精。

144 「毀謗」打倒不了一個有志氣的人，除非自己本身不健全、沒有實力；面對毀謗最好的方法就是不去辯白，對是非則默然擯之。為人不爭一時之氣，要爭的是千秋萬世。



145

一般雕刻家在塑造人物時，總是鼻子大、眼睛小，因為大鼻子可以變小，小眼睛可以放大，這是雕刻的秘訣。凡事難免有估計錯誤的時候，太過刻板的嚴密計劃，不見得能成功，所以，必須預留「修正」的空間，尤其在待人接物時。

146

中國人的民族性，有些人總是見不得別人好，往往只知分割不懂得融和、只知有我不知有人、只知有家不知有國；故要國家富強，必須人人都從心理建設做起，讓好人出頭，尤其要有佛教的「無我」心胸，才能救國家。

147

凡事有意見就有參與，有參與就會關心；在團體中最可怕的莫過於「局外人」。

148

在團體中與人相處，必須知和而和。能「和」，才能和氣、和平、和好、和悅、和順、和祥、和諧、和衷共濟、和氣生財。

149

人與人之間的關係，有喜有瞋、有愛有恨、有恩有仇、有好有壞。但是，最重要的還要有「恕道」作維繫。恕道，在有愛的時候比較容易做到，但是，在怨恨之時仍能做到，才可謂真正的恕道。



150

人在世間若是不能忍受一點閒氣，不肯給人方便，讓人一步，往往使自己到處碰壁，到處遭逢阻礙；不肯給人方便，結果自己到處不方便。

151

「貪瞋痴」是人生最大的毛病，貪病可用「捨」醫治，瞋病可用「忍」醫治，痴病可用「慧」醫治。當一個人真正祛除了貪瞋痴，不但自己向善，更可以感化別人向善；推己及人，善莫大焉！

152

人，什麼都可以沒有，但不能沒有性格；性格就是性能，性能不好，則不易被人接受。

153

「君子欲人同其好，小人欲人同其惡」。用「油」與「水」來形容君子與小人的性格，極為貼切。油的滑膩濃稠像小人，水的清白恬淡似君子。水可使不潔之物歸於清潔，油則使清潔之物變成不潔。君子群裡投進一個小人，就像滾水中滴進一滴油，水可以默默容納油，但水歸水，油歸油，是為「和而不同」。若是小人堆裡投進一個君子，就像滾油中滴進一滴水，油是激搏爆濺，絕不相容，非把水炸到兩敗俱傷，是不肯罷休的。由水與油可以看出君子與小人的分野。



154 用人的長相來判斷一個人是最不可靠的，因為長相的美醜並不能決定一個人的人格好壞，故「相形不如論心，論心不如擇德」。

155 「認錯」沒有大小之分，只在於我們是否具有「勇氣」；能夠真誠「認錯」的人，才能夠處處祥和，一片歡喜。

156 許多人很不明理，常常為了一點芝麻小事，而背負了很長時間的誤會。所以凡事要講清楚、說明白，免得衍生不必要的誤會。



157 在學習的階段，即使是委屈也要微笑接受；所謂「逆來順受」，順之、受之，都是成長的階梯。

158 世界上沒有十全十美的人，也沒有永遠不犯錯的人，重要的是在自己犯錯時，能覺知反省，對他人的錯失，也要有包容的胸量。

159 生活中，很嚴肅的問題，一句幽默，可以化解凝重的氣氛，讓大家心情豁然開朗；商場上，僵持的會議，一點幽默，可能讓議案、癥結迎刃而解。幽默的人，有著與人共享、共樂的雅量和習慣。

160 微笑是世界上最美麗的色彩，微笑是生命活力的催化劑。人有了微笑，就有表情；有了表情，就像甘霖遍灑大地，一切都會「活」了過來。時常以笑臉迎人的人，必是最有人緣的人。

161 老年人歷經人生的酸甜苦辣，累積多年的智慧與經驗，如果善加利用，也是社會一項寶貴的資源。

162 微笑不但是世界共通的語言，而且能化干戈為玉帛，創造祥和的氣氛，並廣結各種善緣，行無言之教化。

163 做事遇到困難、挫折、與人意見相左時，要想出解決之道，不要因思想閉塞而浪費在無謂的人事裡。

164 在人際相處上，有時候別人的一句好話、一個笑容，都可以成為豐富自己生命的色彩。同樣的，我們也應以一句好話、一個笑容，來豐富別人的生命。

165 做人寧可被人欺負，但不可見異思遷；大地虛空給人作賤污染，但是大地虛空沒有缺少一點。人生的道路，不管長短、遠近，都要正正派派把人生的路走完。

166 情緒化的言論只是逞一時之快，並無好的結果；理智性的講話，考慮周詳，必能各方面圓融。

167 做人要以有限的生命追求無限的永恆，不要在小小的人我是非上計較，浪費了大好的人生。

168 不要強迫別人一定要跟自己相同，須知「方便有多門，根機有多種」，更不必要求人人都順從我的意思，眼耳鼻舌各司其職，才能成為健全的有用之人。有了鐵路，再建一條公路，甚至再加建高速公路，分工合作，才能發揮更高的功能。

169 工作上沒有誰大、誰小，誰重要、誰不重要，只是發展不同、角度不同。只要我們做什麼像什麼，做什麼都心甘情願，就能擁有一片歡喜的天空。

170 一句讚美人的好話，可以使人心生歡喜，終身為其效命；一句傷透人心之言，可以使多年知己反目成仇，因此「口下留德」是做人很重要的修養。

171 世界最大的是海洋，比海洋還大的是天空，比天空更大的是人的心胸！所以愈是包容的人，愈是富有。

172

池塘裡，美麗的荷花也須綠葉的陪襯；花園裡，翩翩飛舞的蝴蝶，也要有色彩才會更美麗。雨後的彩虹，正因為它能包容各種不同的色彩，故能展現美麗的「七彩霓虹」。人，總要別人的幫助，才能生存，因此要懂得相互扶持；能有「同體共生」的認知，才能共存共榮。

173

諸佛的安樂國土，都是為服務眾生而成就的。當我們尊重眾生如佛，則萬億佛祖，皆近在眼前。

174

一個團體裡，能幹的人，大都能促進和諧；不能幹的人，則容易引起紛爭。

175

心中有法喜、有慈悲，散發出來的氣質就是歡喜與祥和；這些可以從一個人的音聲、動作中感受得到。

176

任勞容易任怨難，在人際關係上，不懂得任勞任怨者，不容易成就事業。

177

人生要不斷開拓，生活須有各種嘗試。對於人情的好壞，就如春夏秋冬，承受多了，自然能適應。

178

世界不是一個人的，唯有放下成見，去除我執，想想別人，才能擁有全部的世界。



179

能與大眾和平相處，才容易在團體中生根。因此，要培養喜歡別人、信賴別人、幫助別人的心胸，甚至吃虧上當都能不當一回事。

180

要在世間上保有生存的空間，不外自主、自立、自發；要在世間上保有生存的時間，不外努力、勤奮、自強。



【五】

勇於認錯

佛教十分注重「認錯」的修持，除了有各種懺悔法門之外，叢林道場選任住持當家，也以是否有供養大眾，「勇於認錯」的美德作為標準之一，因為有「認錯勇氣」的人才能夠以身教領眾、教眾、服眾、和眾。

晉朝的法遇禪師，是江陵長沙寺的住持，有一天收到師父道安大師寄來的荊杖，立即領悟：這是師父在訓誡他不久前對一名沙彌

喝酒只略施處罰而沒有遷單的過失。於是立即鳴鐘集眾，向荊杖燒香致意，表示敬領師訓之後，便伏在地上，命維那師杖筭三下，並且垂淚自責，此後僧俗二眾更加精進道業。禪門語錄中更是充滿師徒之間以喝罵論道的公案，不但徒弟在錯誤時，能夠勇於認罪，即使老師不對，也有俯首道歉的雅量。正因為如此，禪宗能以活潑伶俐的道風流傳久遠。

所謂「不怕念頭起，只怕覺照遲」、「放下屠刀，立地成佛」。人，不怕犯錯，就怕沒有「認錯的勇氣」。

在今天開放的時代裡，常看到坊間書籍及知名人士都在鼓勵大家「前進，要有勇氣」、「表達，要有勇氣」，我常想：是否更應該提倡「認錯，要有勇氣」的精神？因為唯有父母與子女之間、

老師與學生之間、老闆與伙計之間、
長官與屬下之間都能具有「勇於認
錯」的美德，我們的國家才能更進步
發展，我們的社會才會更溫馨祥和。

寒山轉苍苍，
白雲生處有人家。
停車坐愛楓林晚，
停車坐愛楓林晚。
停車坐愛楓林晚，
停車坐愛楓林晚。

寒山轉苍苍

佛光采根譚/星雲大師著—初版—台北市：香海文化，2007
(民96)冊：公分 珍藏版
ISBN 978-986-7384-58-4(第二冊：精裝)
1.佛教—語錄
225.4 9600916

人間佛教叢書 十方圓滿
佛光采根譚◎珍藏版

作者／星雲大師
發行人／慈容法師（吳素真）
主編／蔡孟權
繪圖／小魚
責任編輯／釋妙謙
策劃／釋妙謙、陳柏齊
校對／張千代、周翠玉、侯秋芳、張澄子
封面設計、版型設計／釋妙謙
美術編輯／釋妙謙
行銷企劃／余月秋、易佳惠

出版・發行／香海文化事業有限公司
地址／110台北市信義區松隆路327號9樓
電話／(02)2748-3302
傳真／(02)2760-5594
郵撥帳號／19110467 香海文化事業有限公司
<http://www.gandha.com.tw>
<http://www.gandha-music.com>
e-mail: gandha@ms34.binet.net

總經銷／時報文化出版企業股份有限公司
地址／235台北縣中和市連城路134巷16號
電話／(02)2306-6842

製版印刷／采泥國際文化
法律顧問／舒建中、毛英
登記證／局版北市業字第1
ISBN/978-986-7384-58-4

四冊套書定價／1200元 珍藏價／800元 單本定價／250元
2007年2月初版 3 8888 15837878 0

版權所有 翻印必究

◎ 本書如有缺陷、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。