

佛光菜根譚³

大地清香

星雲大師 ◆ 著

THE EVERLASTING LIGHT

人間佛教叢書

佛光菜根譚³ 大地清香

星雲大師

192.8
6010



在憎恨的地方播下慈悲的種子，
在創痛的地方播下寬恕的種子，
在疑慮的地方播下信心的種子，
在頹喪的地方播下希望的種子，
在苦楚的地方播下喜樂的種子。

N71

香港公共圖書館 HKPL



3 8888 15837900 2

ISBN 978-986-7384-59-1
0 0 2 5 0



YA1098 定價250元

佛光榮根譚

大地清香

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，自有知以來，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，皆是為了因應時代背景，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，共有三三三〇則。《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》能溶入社會各階層，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，

有此古人文句躍上眼前，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



編者序

慈容法師／口述

蔡孟樺／整理

《佛光菜根譚》四冊套書，是星雲大師六十多年來弘揚佛法，及教化人心古光片羽的智慧精華；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。金華唱片則以《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，感受智慧與藝術融合的寧靜氛圍。

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思董事長，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。

名家推薦一

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，且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，披荊斬棘，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」系列二十書。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，口說語體更有親聆大師說法的弘法的親切感。

張鉅（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」今天我會更注意祥和，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》數集，共蒐錄數千條目，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；用禪心安頓順逆境界，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mind 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……

◎ 推薦

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》，把一本自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。

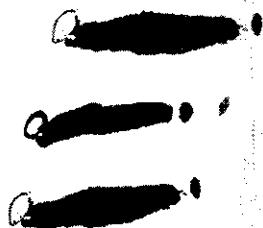
（推薦序按姓氏筆劃排列）

慈

以鼓勵代替責備，
以慈愛代替呵罵，
以關懷代替放縱，
以同事代替隔閡。

總序	— 2
編者序	— 8
名家推薦	— 11
慈	— 19
悲	— 87
喜	— 153
捨	— 223

星雲大師
慈容法師
聖國靈樞機主教等
二二〇則
二三〇則
二三〇則
一八〇則





我自幼就極富慈悲心，總是想盡方法補救
那些不完美的人事。記憶中最深刻的是在我很小的時
候，母親講了一個故事，主角是一個孤苦無依的老公公。我聽完以
後，竟然難過地躲在桌子下面哭了起來，並且央求家人一定要去救
濟他，任由大人們勸解哄騙，都沒有辦法阻止我的百般糾纏。直到
深夜，家人拗不過我，只得買了一份禮物，陪著我去送給外公，我
才肯罷休。

001 為人勿計得失，應計善惡；
做事勿計成敗，應計是非；
處事勿計褒貶，應計心安；
工作勿計成果，應計耕耘。

002 禮貌尊敬講愛語，樂觀滿足生歡喜，
明理和平有自由，慈悲包容慶安全。

003 能納善，才能知過改過；
能施捨，才能惜福惜緣。
納善，君子也；施捨，善人也。

004 苦事多從自己做起，樂事多為別人著想，
壞事多由自己承擔，好事多給別人稱讚。

005 要常想自己如何為別人創造因緣，
不要想別人給了我們多少的好處。

006 修行的目標，以「無心」為最高境界；
辦事的原則，以「用心」為成功基石。

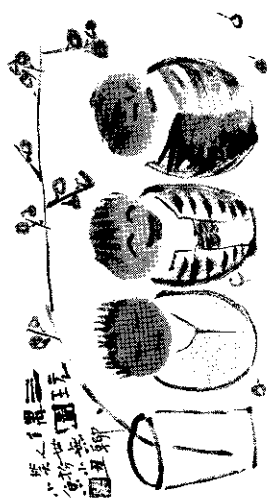
007 容人者成其道，抑人者損其德；
受人者得人望，害人者失人心。

008 恕己一過，則萬過必因之而生；
從人一善，則萬善必由之而起。

009 恭敬是出於本心，
恭敬是從我開始。

010 缺乏自信自尊，人生就會癱瘓；
不肯進德修慧，人格就會卑賤。

011 能立志，才能成大業；
有恆心，才能成大器。





012 能包容一個家，就能成為一家之長；
 能包容一個國，就能成為一國之王；
 能夠心包太虛，就能成為法界之主；
 人的心量有多大，世界就有多大。

013 能容諫諍之友，勿交阿諛之人；
 寧可受人欺騙，絕不自欺欺人。

014 眾之所好，與之同欲，謂之賢哲；
 個人所欲，不顧別人，謂之庸流。
 心中有無大眾，乃聖賢之分界也。

015 能隨遇而安，方能與人同住；
 能隨緣攝化，方能自求進步。

016 酒以不勸為歡，棋以不爭為勝，
 理以無妄為道，人以無求為高。

017 高尚之士，不以名位為榮；
 達理之人，不為抑挫所困。

018 停車留空間，將來好迴轉；
 人情留一線，日後好相見。

019 做人，不以聰明為先，而以盡心為要；
處世，不以成功為急，而以結緣為尊。

020 做人要內外一如，處事要知行合一，
學佛要悲智雙運，辦道要福慧雙修。

021 做人要知四大皆空，處事要明五蘊非有，
學佛要用不二法門，心境要如華藏世界。

022 講話要含蓄，切忌太露；態度要委婉，切忌太直；
處事要圓融，切忌太真；做人要深厚，切忌太苛。

023 做人要能被利用，才是有用之人；
物品要能被實用，才是貴重之物。

024 做人要像一面鏡子，時刻自我觀照；
做人要像一只皮箱，隨時提放自如；
做人要像一本簿子，不斷記錄功過；
做人要像一枝蠟燭，永遠照亮別人；
做人要像一個時鐘，分秒珍惜生命。

025 做人處世要知理、知事、知人和知情；
學佛修行要知佛、知法、知眾和知慧。



026 做事要有生氣，
處人要有和氣。

027 強橫的舉措，所得的是強橫；
溫順的流露，所得的是溫順。

028 知識與品德並重，慈愛與威嚴並重，
師教與身教並重，靜態與動態並重。

029 處處關心別人則不會得罪人，
時時檢討自己則不會做錯事。

030 處事要如虛空，只有清明的存在，
沒有雲絲的玷污；
待人要如澄水，只有晶明的瑩潔，
沒有些微的污垢。

031 最有成就的人最容易受人毀謗，
最鮮美的果實最容易被鳥啄食。

032 自以為無用者，往往因心靈開闊，而用處無窮；
自以為有用者，每每因事事執著，而用處有限。
無用與有用，只在一念之間。

033 尊重別人的自由，尊重生命的價值，
尊重大眾的擁有，尊重天地的生機。

034 善於論人者，察己必常疏；
善於自省者，律己則常嚴。

035 進步要在心平氣和中才能求得，
人緣要在隨喜服務中才能培養。

036 意志堅定，才能不為環境左右；
目標遠大，才能擔負度眾事業。

037 溫和的語氣，比一支美妙的歌聲感人；
諷刺的聲音，是一支傷人傷己的利箭。

038 講話不要做「烏鴉嘴」，要做「喜鵲報喜」；
待人不要做「相撲雞」，要做「鳳凰來儀」；
處世不要做「木頭人」，要做「微笑彌勒」。

039 少年的時候，要修理自己；
青年的時候，要正視自己；
壯年的時候，要擴大自己；
老年的時候，要圓滿自己。





✓ 040 違世間常理而成長之物必然早夭，
得天下非份之業而霸者必然敗亡。

✓ 041 對人，要往好處想，要往長處看；
對事，要往遠處想，要往大處看。

042 對上不欺天，對下不欺人；
對內不欺心，對外不欺世。

✓ 043 對現實不躲避，未來才有希望；
對往事勤檢討，現在才有進步。

044 與人共處，不忘廣結善緣；
廣結善緣，不忘惜福惜緣。

✓ 045 說話要誠實，不誠實即是妄語；
做事要認真，不認真即是懈怠；
對人要親切，不親切即是傲慢；
讀書要用心，不用心即是無成。

✓ 046 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。
人的交往一如交通，應四通八達。



047 相見以誠以真，相待以禮以敬，
相處以平以淡，相勉以學以道。

048 熱心，要順於道；
勇敢，要合於理。

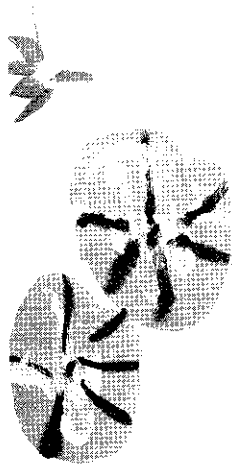
049 衝得過逆境，才能學到本領；
禁得起考驗，才能擔當大事。

050 論人之惡勿太過，要思其堪受；
教人之善勿過高，當使其可從。

051 養心要如明鏡止水般澄澈，
立身要如嵩嶽泰山般崇高，
處事要如青天白日般坦蕩，
待人要如光風霽月般和煦。

052 學人長處，不嫉妒；
容人短處，不計較。

053 做事無怨無悔是上等之人，
做事有怨無悔是中等之人，
做事有怨有悔是劣等之人。



六不
情如
可提
知本
始才
得無
得無
知事



054 錦上添花，得到的是短暫的歡喜；
雪中送炭，得到的是永久的感激。

055 懂得反省的人，常常心存感恩；
懂得感恩的人，時時惜福惜緣。

056 懂得利益別人的人，才是懂得利益自己的人；
懂得尊重別人的人，才是懂得尊重自己的人。

057 臨事須替別人想，
論人先從自己想。

058 雖是天才，若常說：「等明日再說吧！」，
則與庸人無異；
雖很能幹，若常說：「讓別人來做吧！」，
則與無能無異。

059 謹慎、警覺，是心航的導師；
光明、柔和，是內在的佳侶。

060 提得起，放不下，心門狹窄窄；
提不起，放不下，心中長戚戚；
提得起，放得下，心胸坦蕩蕩。



佛光菜根譚

061 競賽時，要有「我最好」的信心；
落選時，要有「你最好」的風度。

062 不要用自己所知來感受周遭的一切，
要如乾坤袋一樣去接受所有的事物。

怒氣招災，怨氣引恨，
和氣致祥，喜氣生瑞。

要恪守律儀，莫把隨便當方便；
要見義勇為，莫把姑息當慈悲。

困苦，是完成人格的增上緣！
信心，是到達目標的原動力！
理想，是建設人生的指南針。

以無為有，以退為進，
以空為樂，以眾為我。

067 人我相助，處處天堂；
鄰里相敬，處處淨土。
天堂在我家中，淨土在我心中。



四、五、六

金華銀之。花
銀筆本無之。春來全展
天筆亂雲。凡皆可安。
小魚



068

接受的人生雖如感恩，
懂得布施則更具智慧。

069

說話，要讓人聽後歡喜；
做事，要讓人知後認同。

070

人出巧詞，以誠相接；人出厲詞，以婉相答；
人出謔詞，以默相待；人出廢詞，以簡相告。

071

以牛糞心看事，一切都充滿臭穢污濁；
以菩薩心看人，一切是佛的莊嚴顯現。

072

多說好話，常行好事；
時時反省，常常歡喜。

073

忙中能夠取靜，則其趣味無窮；
我中能夠有你，則可共存於世。

074

進言要盡責盡忠，
辭退要有禮有序。

075

一念為己，成就有限；
一念為人，廣結善緣。

✓ 076 謀遠先驗其近，
務大必謹於微。

077 說話要言行一致，行為要內外一如，
做人要前後一致，做事要大小一如。

✓ 078 天下沒有一勞永逸的事，努力不懈，才能擁有；
天下沒有一成不變的事，權巧變通，才能進步。

✓ 079 自省而後會自覺，自覺而後有自信，
自信而後可自強，自強而後能自立。

080 做人要言、行、思、修；
修身，要改言、改性、改心；
好事，要敢做、敢說、敢當；
學習，要思想、思考、思慮。

✓ 081 做時全力以赴，
結果隨緣無求。

082 經濟富有要靠正當的精進，
心靈富有要靠正信的宗教，
群我富有要靠正直的交往。



- 083 逸樂，距離失敗最近；
懈怠，距離成功最遠。
- 084 在言語上欲使人相信，必先言之有物；
在行動上欲使人相信，必先行之有果。
- 085 為人要像山一樣崇高，
處事要如水一般流暢。
- 086 向前的世界雖然積極，背後的世界卻更寬廣；
唯有看清這兩個世界，才真正擁有整個世界。
- 087 對善意的批評，須有包容的雅量；
對善意的勸勉，應有感激的胸懷。
- 088 大眾重於自己，退讓重於爭取，
感恩重於仇恨，道德重於才能。
- 089 日日行，不怕千萬里；
常常做，不怕萬千事。
- 090 對自己要有大願力，對他人要有忍耐力，
對處世要有慈悲力，對讀書要有精進力。



091 意自滿者，其量非大，故要誠驕滿；
心常愧者，其過必少，故要懷大志。

092 坐下來聆聽對方的音聲，是溝通的祕方；
多替他人設想，是避免傷害的不二法門。

093 偷懶的人，會損失福德；
精進的人，能增長功德。

094 守口修身，不犯過錯；
如此行為，必能得意。

095 真正有正義的人不會自負，
真正有道德的人不會自傲，
真正有學問的人不會自大，
真正有能力的人不會自負。

天下第一
萬事萬物

096 有接受別人批評的雅量，才能為學做人；
有改正自己錯誤的勇氣，才能立功立業。

097 動，是發揮自己天賦的佛性，是開源；
靜，是珍愛自己內在的含蘊，是節流。
能動能靜，才能擁有中道的生活。



098 意志力可以克服體膚的饑寒、筋骨的勞苦；
平常心能夠對治心中的委屈、榮辱的遭遇。

099 精進勤勞，是善德、是財富；
懈怠放逸，是罪惡、是貧窮。

100 寺院如加油站，能添加人生所需的能源；
寺院如百貨店，能取得生活所需的道糧；
寺院如學藝坊，能學會處世所需的方法；
寺院如慧命家，能長養心靈所需的養分；
寺院如移民局，能供給極樂淨土的簽證。

101 牢獄是有形的監獄，
悔恨是無形的監獄。
有形的監獄使身體不能自由，
無形的監獄使內心不能自在。

102 富而不知足，是亦為貧苦；
雖貧而知足，是則第一富；
又富又知足，人生真正好。

103 你大我小，不爭吵；你對我錯，人緣好；
你有我無，紛爭少；你樂我苦，幸福多。

104 做人要有濃厚的興趣，
有興趣，才能夠愈做愈有精神；
做人要有堅定的意志，
有意志，才能禁得起艱難考驗。

105 個人的能力要為團體服務，
團體健全，個人才有出路；
個人的權益要以法制規範，
法制完整，個人才有保障；
個人的喜好要對大眾有益，
大眾歡喜，個人才有快樂。

106 歷史會肯定我們的定位，
大眾會推動我們的成就，
時間會帶給我們的利益，
恆心會幫助我們的進步。

107 利益回饋大眾，榮譽分享大家，
辦事集體創作，做人你我一家。

108 人生以無常為警策，執事以盡心為有功；
交友以信用為第一，治家以尊重為首要；
遇險以不亂為定力，濟世以慈悲為根本。



109 堅忍是最有用的德行，
耐勞是最有用的助緣。

110 對下不可官僚，要與人為善；
對主不可怨言，要居下如土。

✓ 111 廣結善緣，才能走遍天下；
照顧腳下，始能一路平安。

112 一切好事，從我本身做起；
一切壞事，從我本身改起。

113 對朋友要說清淨無染的善語，
對敵人要說止非息諍的妙語，
對道友要說正法善道的實語，
對眾生要說利益安樂的法語。

✓ 114 一念之差，可以毀滅一生的榮譽；
一念之善，可以懺除一世的罪業。

115 在團體中要被肯定，工作成果是重要的條件；
在社會上要受尊重，人格道德是重要的修養；
在家庭裏要有溫馨，風趣和諧是重要的因素。



116 人生的價值，在於實現大我；
人生的意義，在於服務大眾。

117 凡夫的想念是聚集，君子的想念是遺德，
官員的想念是安邦，道人的想念是救世。

118 小人固當遠，然亦不可顯為仇敵；
君子固當親，然亦不可曲為附合。

119 反省的心無過，謙虛的心無驕，
感恩的心無愧，服務的心無懈。

120 子孫不患少，而患不才；
家業不患貧，而患難守；
家道不患衰，而患無志；
交友不患寡，而患從邪。

121 天下物，應歸天下用；
天下財，應還天下得。

122 眷屬因緣好，相處在和敬；
自由應尊重，利害要看輕；
若要人讚美，多付辛與苦。





123

心中常存感恩，道業自然增長；
心中常存慚愧，人事必定圓滿。

124

心量小，煩惱多，痛苦亦多；
心量大，喜悅增，福德亦增。

125

父母的平安是頤養天年，兒女的平安是健康成長，
夫妻的平安是和睦相處，事業的平安是經營得當。

126

世界是人生的戰場，社會是人生的學堂，
佛法是人生的妙方，自信是人生的寶藏。

127

世間事無絕對難易，
努力為之，難者亦易；
卻步苟安，易者亦難。
天下人無絕對賢愚，
用心待之，愚者亦賢；
揀擇嫌棄，賢者亦愚。

128

令人畏懼不如令人喜愛，令人喜愛不如令人讚美，
令人讚美不如令人尊敬，令人尊敬不如令人懷念。

129

放下萬緣，全部接受；事事好奇，處處學習；
求精求全，瞻前顧後；自己無理，別人都對；
眼光要遠，腳步要近；忍耐辦事，委屈做人。



- 130 以孝養奉親，以澹泊明志，以勤儉生活，
以笨拙學巧，以耳聾止謗，以清淨遠色，
以慎言防口，以病患惕勵，以興趣讀書，
以疑情窮理，以責己進德，以誠心守禮，
以大願立志，以擔當辦事，以報恩救貧，
以空慧修道，以自重禦侮，以懺悔改過，
以熱心做人，以無求交友，以慈悲應世，
以智慧除惑，以勤勞學習，以定力處事。

- 131 只要根不壞，荒地也能開花；
只要心不死，絕處也能逢生。

- 132 立身，要立萬世不敗之身；
做人，要做千秋不朽之人。

- 133 金錢會流失，真如不流失；
名位有上下，佛性無上下。

- 134 名利，遠觀則能灑脫；名利，避開則少是非；
名利，淡泊則能洞察；名利，放下則少憂惱。

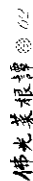
- 135 在服務奉獻中，成就他人；
在努力工作中，實現自我。





- 136 以世界觀弘揚文化，以人間性落實生活，
以慈悲心普利群生，以正覺智辨別邪正。
- 137 有己無人，是十足小人；先己後人，是凡夫俗子；
先人後己，是正人君子；有人無己，是大乘菩薩。
- 138 有真心、有熱心，一定可以贏得人心；
有正念、有道念，一定可以擊敗邪念。
- 139 有錢的人不善用錢，反被錢役；
無錢的人心滿意足，反有所增。

- 140 上等學子，能接受師長的折磨，忍耐上進；
中等學子，能接受師長的鼓勵，奮發圖強；
下等學子，能接受師長的讚美，愛中成長；
劣等學子，什麼都不能夠接受，事事叛逆。
- 141 自己可以不聚外財，但不能不開發心田寶藏；
自己可以無財無勢，但不能不開創社會資源。
- 142 對世間五欲要能放得下，
對佛法信仰要能提得起，
對自己發心要能信得過。



20

2000

上海商務印書館



149

至誠的一念，上可體悟佛心，
下可發揚人性，多麼美好！
邪惡的一念，小可敗壞名聲，
大可覆亡家邦，豈可不慎！

150

犧牲自己，委屈求全，
不傷害別人，這是戒的力量；
去除猜忌，捨棄驕慢，
不侵犯別人，這是定的功夫；
觀照自我，了知因果，
不錯怪別人，這是慧的般若。

151

身為領導者，決策時要能夠從善如流，
執行時要能夠擇善固執；
身為屬下者，獻策時要能夠知無不言，
辦事時要能夠服從領導。

152

注意傾聽，不只增加見識，而且受人歡迎；
用心辦事，不只增加力量，而且容易成功。

153

要自教自悟，不要如鸚鵡般人云亦云；
要承擔責任，不要如小魚般朋黨而聚；
要主持正義，不要如啞羊般怯於威勢。

154 身體上的細胞脫序，
會形成生理疾病，
生命受到嚴重威脅；
生活中的倫理脫序，
會導致天災人禍，
生存的大環境堪憂。

✓ 155 空氣流動才會清新，河水流動才會潔淨，
錢財流動才會富有，人才流動才會進步。

✓ 156 外財與內財俱有，知識與信仰並重，
接受與施捨並行，擁有與享有兼備，
此乃真正的富人。

157 所謂「爭氣」，
並不是爭一時傲氣，
而是爭千秋正氣；
所謂「求利」，
並不是求一己私利，
而是求眾生福祉。

158 一修人我不計較，二修彼此不比較，
三修處事有禮貌，四修見人要微笑，
五修吃虧不要緊，六修待人要厚道，
七修心內無煩惱，八修口中多說好，
九修所交皆君子，十修大家成佛道。
若是人人能十修，佛國淨土樂逍遙。



159 在憎恨的地方播下慈悲的種子，
在創痛的地方播下寬恕的種子，
在疑慮的地方播下信心的種子，
在頹喪的地方播下希望的種子，
在苦楚的地方播下喜樂的種子。

160 對親友、家人，要關心和照顧；
對自己、生活，要滿足與自律；
對社會、國家，要結緣及貢獻；
對工作、事業，要主動和勤勞；
對怨敵、讎家，要原諒並包容。

161 上等妻子：賢妻良母，持家睦鄰；
中等妻子：輔助丈夫，增加生計；
下等妻子：嫌東嫌西，怨恨不停；
劣等妻子：閒話是非，潑辣壞事。

162 恬淡樸實是隱士的風姿，莊嚴無華是長者的風範，
謙虛謹慎是君子的風度，勤奮精進是勇者的風骨。

163 悟無常，可以改變自己；
悟煩惱，有如空華水月；
悟生死，勇於超脫輪迴。



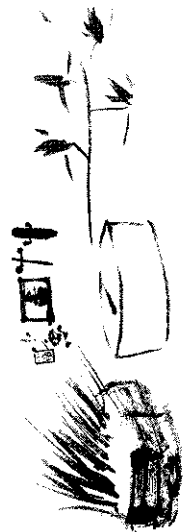
- 164 真正的自由，在於心中了無罣礙；
真正的平等，在於你我互相尊重。
- 165 真正的自由，是佛教的業力牽引，自作自受；
真正的平等，是法界的自性寶藏，生佛一如。
- 166 在行為上要求規律，在信仰上要求正見，
在工作上要求勤奮，在生活上要求簡樸。
- ✓ 167 財富並非永久的朋友，
朋友卻是永久的財富。

- 168 發掘人才是靠人，而非制度；
統領大眾靠制度，而非個人。

- 169 愛惜自己的福報，就是珍惜自己的現在；
廣結人間的善緣，就是豐富自己的未來。

- ✓ 170 貴，視其所舉；富，視其所與；
貧，視其所取；窮，視其所為。

- ✓ 171 無事時應有明淨的心，有事時應有堅定的心；
得意時應有淡泊的心，失意時應有舒泰的心。





172 常對大眾不滿，必遭大眾遺棄；
常對因果違背，必受因果報應。

173 現實的世界是紛爭的、短暫的、染污的、痛苦的；
佛法的世界是和平的、永恆的、清淨的、快樂的。

174 菩薩道不求速成，有願才能長久；
人間事不求圓滿，殘缺也是完美。

175 為人誠信是第一財富，信仰正法是第一坦途，
正言實語是第一妙味，般若智慧是第一生命。

V 176 與人交，要有情有義；
為人謀，要有忠有信。

177 憐憫不幸者，只是合乎人道；
解救不幸者，才合乎菩薩道。

178 要用因果的筆來計賬，
要用忠誠的心來理財。

179 能恨煩惱不恨他人，是世界上第一聰明；
能以他人歡喜為喜，是世界上最大快樂。

180 知感恩，懂珍惜，是富有之人；
有肚量，能包容，是豁達之人。

181 第一等信徒，發心發願；第二等信徒，愛語讚歎；
第三等信徒，勞力服務；第四等信徒，出錢布施。

182 倡導人和，關懷大眾，
善用機緣，顧全大局。

183 若想成功當偉人，則須立志做大事；
若想成道證佛果，則須發願度眾生。

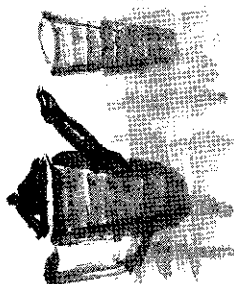
184 恆心是成功的根本，
怠惰是敗事的先驅。

185 威儀中有佛法，佛法中有莊嚴，
莊嚴中有慈悲，慈悲中有歡喜。

186 心中有事世間小，心中無事一床寬；
心中有事應放下，心中無事應提起。

187 不說是非，不傳是非，
不怕是非，不聽是非。

在血不圍





188

不要把煩惱帶到床上，不要把怨恨留到明天；
忍耐是有力量的表現，慈悲是用不盡的寶藏。

189

悲觀者說人生是一杯苦酒，
樂觀者說人生是一杯香檳，
和善者說人生是一杯清水，
護世者說人生是一杯甘露。

以師隨

190

寧靜則心安，
心安則寧靜。



191

以戒以道淨化身心，以定以慧安住自己，
以誠以信待人處世，以利以樂服務大眾。

192

少執多放心安泰，少傲多謙人緣好，
少色多德名譽佳，少私多公成就大。

193

用平常心來生活，用慚愧心來反省，
用無住心來修持，用菩提心來契道。

194

上等人，普利國家社會；中等人，欣賞師長成就；
下等人，利用親友影響；劣等人，嫉妒他人功業。

195 以靜心對動心，以好心對壞心，以信心對疑心，
以真心對妄心，以大心對小心，以無心對有心。

196 真正的名譽，不在於時人的讚美，
而在於能為後人所效法；
真正的擁有，不在於一己的獨占，
而在於能為大家所分享。

197 欲望不大，失望越小；
欲望越大，痛苦越多。

198 處世有理和與事和，還要加上第三和——人際要融和；
人生有生老病死苦，不要再有第五苦——貪瞋最辛苦；
五戒有殺盜淫妄酒，更應守持第六戒——懶惰應該戒；
菩薩有施戒忍進度，定慧再加第七度——發心要自度。

199 對感情不執不捨，對五欲不貪不拒，
對世間不厭不求，對生死不懼不離。

200 讚美如花香，芬芳而怡人；
助人如冬陽，適時而溫暖；
信心如舟航，乘風而破浪；
希望如滿月，明亮而美好。



201 與佛眼相應，則能觀眾生之苦；
與佛口相應，則能說善妙之語；
與佛身相應，則能做不請之友；
與佛心相應，則能行利生之事。

202 勸失親人者，鼓勵他走向社會，關懷眾生；
事業失敗者，勉勵他重新定位，建立自信；
感情失落者，安慰他以慈作情，以智化情；
家庭失和者，勸告他以愛得愛，圓滿自在。

203 從勤勞發心之中，既可增長福慧，又可廣結善緣；
從節儉淡泊之中，可以增加財富，也可提昇美德。

204 不要無情地拒絕，要有代替的拒絕；
不要無禮地拒絕，要有方便的拒絕；
不要生硬地拒絕，要有藝術的拒絕；
不要憤怒地拒絕，要有笑容的拒絕。

205 生是前世的造作，要去改進；
老是無常的定律，要去接受；
病是必然的現象，要去承擔；
死是神識的流轉，要去面對。

206 樹之毀滅，因為役於刀斧；
人之毀滅，因為喪失良心。



- 207 上等丈夫：風趣幽默，如春風吹拂萬物；
 中等丈夫：不苟言笑，如夏陽蒸烤大地；
 下等丈夫：怪你怪他，如秋風掃蕩落葉；
 劣等丈夫：瞋嫉粗暴，如冬雪帶來災難。

- 208 世間上的偉人聖賢是靠立志而成功，
 出世間的諸佛菩薩則靠發願而證得。

- 209 不為討便宜而侵犯他人，不為逞己快而諷刺他人，
 不為嫉彼好而打擊他人，不為護私欲而傷害他人。

- 210 念身非我，多行善事；
 念口非我，常出愛語；
 念意非我，受持大悲；
 念財非我，廣濟貧乏；
 念名非我，清淨生活；
 念權非我，救度羸弱；
 念利非我，兼善天下；
 念色非我，正念喜捨；
 念生非我，勇猛精進；
 念死非我，自在無憂；
 念念非我，妙契佛心。

毀常廣四



慈悲

想起五十多年前，我剛出家不久，合尊法師曾說過一句話，自覺深得吾心，那就是：「一個人寧可什麼都沒有，但是不能沒有慈悲！」

我覺得：慈悲是做人本來應該具備的條件。

在佛光山開山之初，經濟最為拮据的時候，斯里蘭卡的法師在當地籌辦大學，希望我伸出援手；一位老法師曾向我借款八十萬元，我萬般籌措給他，事後他卻說：「我只是試試你的誠意。」在

新加坡的一位法師建社會福利中心，要我認捐兩間房間，我雖阮囊羞澀，但都念其是長老或是同道，設法為其籌款解困。孟加拉、錫金、尼泊爾、拉達克、印度等地的佛教機構，來函表示他們缺乏經費建設教室、興設圖書館、修復道場精舍……，我那時雖然自身困難，也都竭力捐輸，以盡佛子微忱。

記得數年前，我曾經接到一位不肯署名的無頭信，上面貼了一張有關到中國大陸救濟的新聞，旁邊寫著：「你是大陸人，你做了什麼慈悲救濟的工作？」我看完感到啼笑皆非。多年來，我對大陸的捐獻，不僅包括佛教團體水滸旱災、慈善機構，還有獎助學金、學術研究等等。這些微的愛心，難道都要向人家報生嗎？我一直覺得：慈悲不是用來衡量別人的尺度，而是自己身體力行的道德；慈悲也不是用來沽名釣譽的工具手段，而是真愛的自然流露。

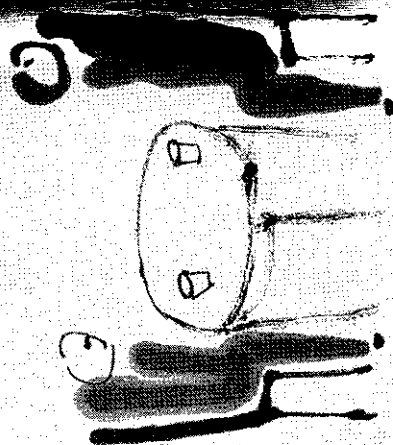
佛光菜根譚

田莊小園 生機盡沒了
小意



聖

要做同體的慈悲人，
要做共生的地球人，
要做明理的智慧人，
要做有力的忍耐人。





其實，佛教本身就是慈善事業。二千五百年前，佛陀於菩提樹下開悟，說法四十九年，以種種法門「不教利害，就像《郁迦羅越問菩薩行經》〈醫品〉第三記載：「……貧窮者教以大施，……病瘦者給予醫藥，無護者為作護者，無所歸者為受其歸，無救者為作救者……。」無非都是要讓眾生解脫身心的痛苦、纏縛，獲得幸福安樂的人生。

✓ 001

「錢」，來得正當，用得恰當，則百利無一害；

「錢」，來得不正，用不得當，則百害無一利。

002

化貪欲為喜捨，化瞋怒為慈悲，

化癡闇為光明，化冤親為平等，

化煩惱為菩提，化妄想為正念。

✓ 003

人的善惡是從本性中發生，

人的喜怒是從分別心而來，

人的哀樂是從感官中接受，

人的真假是從境界中引發。



004

人生之所以煩惱叢生，
往往在於所知太多，無法消解，
所以有時需要裝聾作啞；
人生之所以痛苦顛倒，
常常在於我執太強，不能放下，
所以有時應該難得糊塗。

005

微笑使煩惱的人得到解脫，
微笑使頹唐的人得到鼓勵，
微笑使疲勞的人得到安適，
微笑使悲傷的人得到安慰。

006

人有一種劣根性，就是見不得人幸福；
人有一種壞習慣，就是喜歡毀謗他人。

007

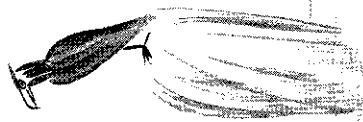
凡事竭盡心力，才能內省不疚；
不逞一時之忿，可免百年之憂。

008

不以嫉妒別人的才能為強，
應以無才而讓人憐惜為恥。

009

不因讚譽而得意忘形，順適往往是罪惡的溫床；
不因毀謗而瞋心怒目，橫逆往往是成功的契機。





010

五欲障道，離欲解脫；
三毒害人，遠毒清淨。

011

不貪不淫可以養德，能清能淡可以養壽，
少食少怒可以養神，無求無爭可以養氣。

012

勿因忙於枝節小事而忘了堅持偉大的目標，
勿因貪圖眼前利益而忘了追尋永遠的安樂。

013

不遭人忌是庸才，遭人忌害而不變志節是真人才；
不被人敬是奴才，給人敬重而不生慢心是真能者。

014

心，可成為光明莊嚴的道場，
也可以是烽火漫漫的戰場；
心，可成為產品良好的工廠，
也可以是劫賊土匪的溫床。

015

心中無事就是天堂花香，讚歎妙語就是天堂音樂，
尊重包容就是天堂光明，少瞋少貪就是天堂現前。

016

心中有歡喜的人，到處是賞心悅目的景色；
心中有禪定的人，耳聞是八萬四千的詩偈；
心中有佛法的人，面對是善人善緣的世界。

017

一念之慈，萬物皆善；
一心之瞋，千般為惡。

018

忙人無妄想，閒人無快樂，
好人無怨恨，壞人無情理，
智人無煩惱，愚人無知見，
邪人無正念，正人無邪心。

019

惜情感恩，湧泉以報；惜才結緣，心甘情願；
惜世護生，建設淨土；惜力慎言，心領神會；
惜財愛物，法界悠遊；惜福發心，同伴慈悲。

020

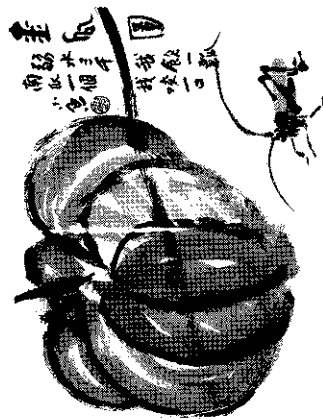
付出關愛要不回報，寬容謙讓要不瞋恨，
分別抉擇要不愚癡，謙恭柔和要不傲慢。

021

心為煩惱本，六根作賊使，
時時反諸己，莫在六塵轉，
不當看不看，不當聽不聽，
不當說不說，不當做不做，
不起惑造業，無從生煩惱。

022

心空，則無煩惱的障礙；
身定，則無環境的束縛。



✓ 023 多求的原因是貧窮，
喜捨的結果會富有。

024 只記仇恨不記恩德，是下等人；
只記恩德不記仇恨，是上等人。

025 多聞、思惟、修行，可以開發我們的智慧；
去貪、斷瞋、除癡，可以淨化我們的心靈。

026 如果我們一心向佛，則百福臨門，萬家生慶；
如果我們一心向魔，則千古迷妄，萬劫不復。

027 善聽之人，將壞聽成好，將邪聽成正；
諦聽之人，將闇聽成明，將漏聽成詳；
兼聽之人，將點聽成線，將線聽成面。

028 自私、瞋恨心去除了，身心才能淨化；
嫉妒、小心眼遠離了，心胸才能寬大。

029 自私的慾望如溝壑，要用喜捨去填塞；
瞋怒的毒心如高山，要用慈悲去超越；
顛倒的邪見如瀑流，要靠正信去橫渡；
愚癡的執著如堅冰，要靠智慧去消融。



030 真正的能源寶藏，不在山裡，不在海裡，
在於自己的心裡；
真正的佛法寶藏，不在經裡，不在口裡，
在於自己的心裡。

031 破戒，是個人行為的過失，
只要至誠懺悔，重生有望；
破見，是根本思想的動搖，
猶如病入膏肓，無藥可救。

032 修身要嚴，莫使造諸惡；
修心要密，莫使生欲念。

033 我執不除，不能與大眾和諧共處；
法執不除，不能和真理相應契心。

034 身為苦本，離我執才能安樂；
心為惑源，去法執才能自在。

035 非淡無以明志，非靜無以致遠，
非學無以廣才，非勤無以成學。

036 貪多為做人之病，言多為涉世之病，
計多為用心之病，費多為居家之病。



037

食欲似海，瞋恨如火，
愚癡則暗，我慢山高。

038

貪瞋愚昧，人間至苦；
慈悲喜捨，人間至富。

039

喜怒不形於色，是君子的風度；
言談不出惡聲，是聖賢的行為。

040

貪者，諸惡之始；瞋者，諸障之由；
癡者，眾罪之源；慢者，眾失之本。

041

傲不可長，傲長則人厭；欲不可縱，欲縱則傷身；
志不可滿，志滿則遭怨；樂不可極，樂極則生悲。

042

愚者在外境追逐一時的欲樂，因此苦上加苦；
智者從內心找到永恆的平安，所以喜悅無窮。

043

愚癡來源是我執，學佛須先學無我；
放下身心能無我，真理之光照心頭。

044

喜時之言多失言，怒時之言多失禮，
哀時之言多失常，樂時之言多失態。



045

黃金非毒蛇，淨財作道糧，
外財固然好，內財更微妙，
求財要有道，莫取非份財。

046

祈求神明的感應，更要求內心的體驗；
祈求自己的平安，更要求大眾的幸福；
祈求世間的富貴，更要求出世的聖財；
祈求色身的延長，更要求慧命的永恆。

✓ 047

結緣總比結怨好，
信佛總比信神高。

048

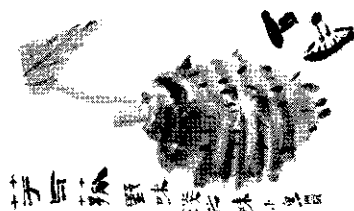
不急，不急，安全第一！
不急，不急，謙讓第一！
不急，不急，禮貌第一！

✓ 049

愚昧的人，常感到環境待他不公平，
認為懷才不遇；
聰明的人，常發現環境時時考驗他，
可以創造未來。

050

瞋心，是長養痛苦的溫床；
食欲，是鬥爭紛亂的禍端。





051 遭謗要不瞋不發怒，轉作精進力；
遇惑要不癡不執迷，悟出佛真義。

052 人在四大不調時，身體就有病；
遇到不如意的事，心裡就有病；
惡口傷人或妄語，口中就有病；
擺出臉色給人看，臉上就有病。
學佛的人不要讓身、口、意生病。

✓ 053 不妄動，動必有道；不濫言，言必有理；
不苟求，求必有義；不虛行，行必有正。

054 讚美的語言，像香水，小小一滴，就能彌漫四周；
勸誡的音聲，像宏鐘，輕輕一敲，足以震撼四方。

055 人的不滿與自卑，大都是從比較中產生；
人的快樂與幸福，大都是從感恩中獲得。

056 不將喜怒安放在別人的毀譽上，
不將快樂建築在眾生的痛苦上。

✓ 057 憤怒的時候，應緊閉嘴巴；
緊張的時候，要力持鎮靜。



058 有了感動，就能心甘情願，任勞任怨；
有了感動，就能不怨不悔，勇往直前；
有了感動，就能知足常樂，精進不懈；
有了感動，就能自他互易，為人著想。

059 在人海沉浮中，受苦受難是「當然的」，
唯有隨喜隨緣，才能找出通路；
在娑婆世間裡，給人歡喜是「當然的」，
唯有為所當為，才能有所貢獻。

060 將人比人，真是氣人；
將心比心，大家更親。

061 社會的病態——執著、功利、自私與暴力；
禪者的良方——放下、寬廣、大功與慈悲。

062 事事往好處想的人，快樂奮發；
處處往負面看的人，痛苦消沉。

063 在克盡職責上，不要小看自己；
在享受權利上，不要膨脹自己。

064 把歡喜布施給人，自己更歡喜；
把煩惱傳染給人，自己更煩惱。





065 日常生活中，衣食住行的懺悔，
是身體行為的自我省察；
知識思想上，見解言論的懺悔，
是心理意念的淨化修行。

✓ 066 如果想要將人際關係做得好，
首先必須先喜歡對方；
如果想要將學問事業做得好，
第一必須先全心投入。

067 放大心胸，才無煩惱；
開闊思想，方增德學。

068 包容的心胸，要包容大與多；
承擔的勇氣，要承擔榮與辱；
決斷的智慧，要決斷是與非。

069 沒有解不開的怨結，只有私欲有待解除；
沒有化不了的痛苦，只有執著有待放下。

070 勿以少分的學德，博取多分的榮譽；
應以十分的才幹，擔負八分的任務；
要用萬分的準備，教授全分的課程；
雖受一分的恩惠，也報百分的心意。

071 為己煩惱，既愚昧又痛苦；
為人著想，既明智又快樂。

072 消得一分習氣，便得一分光明；
除得十分煩惱，便得少分菩提。

073 真正的情，應該是體諒別人，委曲求全；
真正的理，應該是講求實務，顧全大局。

074 情緒化的言論只是逞一時之快，必無好的結果；
理智性的講話是經過再三思慮，必能各方圓融。

075 要向別人點多少頭，頭才可以抬得起來！
要向別人彎多少腰，腰才能夠挺得起來！

076 要勸化別人，首須端正自己，
此乃「身教勝於言教」；
要辯解譏毀，先要健全自己，
所謂「事實勝於雄辯」。

077 以正念對治邪念，
以正念對治妄念，
以無念對治有念。



078
 書必揀擇而讀，則開卷有益；
 人必揀擇而交，則近賢希聖；
 言必揀擇而聽，則是非明白；
 地必揀擇而到，則行為無險。

079
 樂不足喜，樂極也會生悲；
 苦不足憂，苦盡也會甘來。
 苦與樂完全是隨著心念而起，
 也隨著心念而滅。

080
 笑能卻病，喜能忘憂；
 慈能與樂，悲能拔苦。

081
 禁得起考驗的信心，才是真正的信心；
 禁得起考驗的友情，才是真正的友情。

082
 面對貧賤不動，則能淡泊明志；
 面對炎涼不激，則能寧靜致遠；
 面對是非不辯，則能涵容心量；
 面對挫折不餒，則能養深積厚。

083
 人我自在是神足通，看破苦樂是天眼通，
 是非分明是天耳通，皆大歡喜是他心通，
 同體共生是宿命通，見聞清淨是漏盡通。



084 虛偽，於人於己，有害無益；
真誠，於人於己，多有幫助。

085 隨便的承諾，會造成彼此的損害；
呆板的嚴謹，會造成雙方的隔離。

086 嚴謹不怠的心情，是窮究真理的最好良伴；
積極磊落的態度，是追求善美的理想友侶。

087 自知者，方可明白腳下；自信者，方可不受誘惑；
自立者，方可自主生存；自尊者，方可灑脫自在。

088 不聽是非而聽實話，不聽惡言而聽善語，
不聽雜話而聽佛法，不聽閒言而聽真理。

089 憂則天地皆窄，怨則到處為仇，
哀則自己束縛，怒則冤家當頭。

090 人之謗我也，與其能辯，不如能容也；
人之侮我也，與其能防，不如能化也。

091 不必言而言，是謂多言，多言招怨；
不當言而言，是謂妄言，妄言惹禍。





092 世間最難聽的聲音是譏諷，
世間最好聽的聲音是讚美，
世間最動聽的聲音是掌聲，
世間最耐聽的聲音是寂靜。

093 唯有真誠懺悔，不斷改過，
才能進德修業，日新又新；
唯有謙沖自抑，尊重他人，
才能團結合作，共成美事。

094 莫讓私情延誤自己，
莫讓私欲侵害別人。

095 有公德心，才算有修養；
有辨別力，才算有學問。

096 但求自己能忠誠對人，
不在意別人愧對於我。

097 快樂在滿足中求，
煩惱從多欲中來。

098 道情可以發掘人性，
理智可以昇華性靈。



099

一念之差分凡聖，
人格高低在己為。

✓ 100

真正的君子善惡分明，
消極的好人姑息養奸。

101

對人常感抱愧是恕道，
對己常覺不足是勵志。

✓ 102

不說人非是厚道，不辯己非是高見，
揚人善事是報恩，隱人過惡是修德。

103

心不安念，身不安動，口不安言，君子所以存誠；
內不欺己，外不欺人，上不欺聖，君子所以慎獨。

104

說話如同射箭，出去了就收不回，
因此要謹口慎言；
煩惱如同野草，生了根就燒不盡，
因此要防心離過。

105

不識賢愚是眼濁，不讀詩書是口濁，
不納忠言是耳濁，不容他人是量濁，
不通古今是識濁，常懷叛逆是心濁。





106 脾氣慢半拍，吵嘴一回合，
見面三句話，交談要微笑。

✓ 107 非分之想莫起，無益之事莫做，
虛妄之言莫說，不義之人莫交。

✓ 108 眼要明，明不失誤；口要謹，謹不惹禍；
膽要細，細不妄為；氣要平，平不執拗。

109 對自己要做到不忘初心，對佛教要做到不請之友，
對朋友要做到不念舊惡，對社會要做到不變隨緣。

110 生活中，值遇黑暗，才能顯出光明的可貴；
正義時，受到毀謗，才能顯出人格的芬芳。

111 封閉的門窗，隔絕了外界的接觸；
封閉的心靈，侷限了思想的空間。

112 休怨我不如人，不如我者眾；
休誇我能勝人，勝過我者多。

113 多言必失，多不言亦必失；
禍由口出，福亦多由口出。



✓ 114 多管閑事，無異自找麻煩；
多說閑話，無異自討沒趣。

115 自己有過，高高興興地改過；
別人有過，心平氣和地勸告。

✓ 116 觀操守，在利害時，觀精力，在饑疲時，
觀度量，在喜怒時，觀鎮定，在震驚時。

117 自家富貴不著心裡，人家富貴不著眼裡；
古人忠孝不離意裡，今人忠孝不離口裡。

✓ 118 脾氣要變成志氣，意氣要變成才氣，
怨氣要變成和氣，生氣要變成爭氣。

✓ 119 放縱自己，罪大惡極；
論人隱私，禍患無窮。

✓ 120 知命者不怨天，
知己者不尤人。

121 是非朝朝有，沒有現在多；
是非朝朝有，不聽自然無。





122 計較易生煩惱，戕害健康；
無爭能得心安，有益身心。

123 要人原諒你，你先要原諒人；
要人了解你，你先要了解人。

124 互相退讓，方有互相合作之期；
彼此爭功，永無彼此融和之望。

125 若理之是，雖靡費大，而作之何傷；
若事之非，雖用度小，而除之何害？

✓ 126 能不計較小事，便能減少心靈上的負荷；
能不聽人閒話，就能避免不必要的爭端。

✓ 127 忍饑者可以明志，忍貪者可以去貪，
忍氣者可以增德，忍辱者可以負重。

✓ 128 處順境的美德是制欲不放縱，
處逆境的美德是遭苦不抱怨。

129 真耳無邪聞，
真目無錯識。



130 最糊塗的人，好說是非；
最愚癡的人，好聽謠言。

131 最可恥的語言，是揭發別人的隱私；
最鄙劣的行為，是打擊別人的善行。

✓ 132 無爭，並非不能爭，是能爭而不願爭；
無求，不是不能求，是能求而不願求。

✓ 133 自負的人無人重用，自愛的人保有尊嚴，
傲慢的人不受歡迎，謙遜的人贏得尊敬。

134 秉持共存共榮的理念，涵養尊敬包容的雅量，
捐棄同歸於盡的心態，建立歡喜融和的人間淨土。

135 感動的世界最美麗，
感動的人生最富有。

136 毀謗，是考驗道心的試金石；
障礙，是翻越我慢的踏腳板。

137 對人，應該在有過中求無過；
對己，應該在無過中求有過。





✓ 138 用忍耐的力量處眾，用擔當的力量負責，
用親和的力量待人，用禪定的力量安心。

✓ 139 說話固然要小心，聽話也不能不謹慎；
接受固然要小心，施捨也不能不深思。

140 不貪污而喜捨，不報怨而仁慈，
不懶惰而勤勞，不執著而明理。

141 學佛如橄欖，澀酸之後才甘甜；
修行如飲冰，寒冷之後才清涼。

142 懶惰固為罪惡，罪惡中的懶惰卻非罪惡；
努力固為善美，罪惡中的努力卻非善美。

✓ 143 勢可為惡而不為，即是善；
力可行善而不行，即是惡。

✓ 144 經驗能教人聰明，
吃虧能教人謹慎。

✓ 145 義之所在，不落人後；
利之所在，不居其前。

146 道德不厭其舊，
知識不厭其新。

147 誠不一，則心不能專；
信不一，則言不能行。

✓ 148 從謙虛中體驗樂趣，從忍辱中培養美德，
從自制中克服物欲，從寧靜中安頓身心。

149 聚天下之英才而教育之，乃人生之樂事也；
得親近一明師而學習之，乃人生之福報也。

150 夢想打開理想之門，
理想開闢成功之路。

151 滿足之樂樂無疆，
多欲之苦苦難了。

152 疑於人者，人亦疑之；
忘於物者，物亦忘之。

153 微塵不算小，虛空不算大；
一個不算少，萬億不算多。





134

樂智者，經營利益，更經營文化；
求仁者，經營自我，更經營道義；
好禮者，經營財富，更經營善友；
慕道者，經營快樂，更經營法喜。

135

心中的罪惡，法律無法制裁；
內心的牢獄，法律不能去除。
唯有在因果的法則之下，
才有公平可言。

136

遷善則其德日新，是稱君子；
飾過則其惡彌著，斯謂小人。

137

學而能用，是真學；
知而能行，是真知；
真學真知，是智慧。

138

天下本無事，庸人自擾之；
放得下，天下太平；
放不下，紛爭不已。

139

擔當「老大」，能夠領導群倫，固然很好；
作個「老二」，配合成就他人，也很偉大。
老大要能愛護弱小，老二要能尊重前輩。



160 學「禪」，先要學慚愧，自知慚愧才有禪心，
修「淨」，首須修恭敬，能恭敬人才有淨土。

✓ 161 學佛，主要是學自己，所以要向自己本心尋問；
學禪，主要是參自心，所以要向本來面目探究。

✓ 162 學問使人謙虛，無知使人驕傲；
虛心使人高貴，自負使人膚淺。

✓ 163 學問是從經驗中獲得，
才華是從事實中表現。

大根家修學要略



164 學習，應向聖賢看齊；
比較，當以聖賢為準。

165 擁有一些佛緣，才會精進不懈，成就遺業；
擁有一些天地，才會百尺竿頭，更進一步；
擁有一些修行，才會隨喜自在，不受拘束；
擁有一些功德，才會隨意所需，隨意所取。

166 能動，時間自然比他人多；
肯動，空間自然比他人廣；
耐苦，成功自然比他人大。



167 懂得「無我」，能夠放下小我，
 融入大我，方能擁有更多；
 體悟「無我」，懂得布施喜捨，
 分享眾生，就能處處有我。

✓ 168 以無益的話語去佔有用的時間，
 不僅使人討厭，簡直是無德之行；
 以有用的時間去做無用的事情，
 不但無補時益，簡直是糟踏人生。

✓ 169 讀書的目的，在於明理；
 教育的目的，在於做人。

✓ 170 樂莫大於無憂，苦莫大於多欲；
 富莫大於知足，貧莫大於貪婪。

✓ 171 樹木不經日曬雨淋長不高，
 人格未經千錘百鍊不健全。

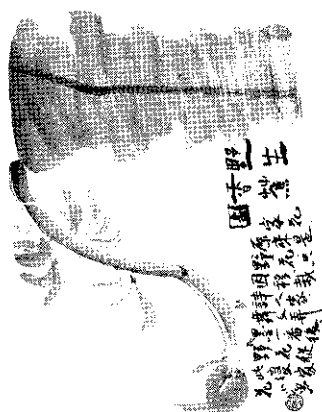
172 懂得利用時間的人，便是懂得永恆的智者；
 懂得利用空間的人，便是懂得無邊的聖者。

173 藥無好歹，癒病者良；
 法無勝劣，相應者勝。



- 174 顯正首要破邪，
揚清必先激濁。
- 175 讀書能進步，教書更能進步；
拜佛有信心，行佛更有信心。
- 176 改革來自決心，創造來自用心，
教育來自愛心，服務來自發心。
- 177 讀書的竅門無他，多讀、多記而已；
寫作的門路無他，多思、多寫而已。

- 178 受得起別人的冷落，
禁得起外境的磨難，
困難就會向你低頭。
- 179 淨化人心，是教育的根本目標；
變化氣質，是讀書的最大受用。
- 180 要有時空觀念的真實認知，
要有傳統觀念的歷史認知，
要有文化觀念的普遍認知，
要有信仰觀念的真理認知。



生
出
地
盤
家
家
有
佛
性
野
野
有
春
花
春
花
無
不
開
佛
性
無
不
顯



181 佛陀的主張是超越神權的控制，掌握自我的命運；
淨土的理念能達到生權的理想，建立平等的國度。

182 若能受用佛法，才能解決事情；
若能依止佛法，才能自在生活。

183 戒不可不持，戒不持則人天路絕；
行不可不修，行不修則功德不圓；
經不可不讀，經不讀則理路不明；
禪不可不參，禪不參則心地不透；
道不可不悟，道不悟則觸目成滯。

184 一句真理無價寶，比金比銀萬倍好；
人間道德無價寶，比山比嶽萬倍高。

185 刹那的善心可得無盡的福報，
刹那的淨心可得無量的功德，
刹那的悟心可得無限的妙覺，
刹那的空心可得無相的寂滅。

186 有用的話一句，勝於無益的千言萬語；
有益的事一件，勝於無用的千辛萬苦。



187 一句善心美言，即是天堂的花香；
一聲瞋恨惡語，即成地獄的刀劍。

188 安樂是燒殺志氣的毒餌，
苦難是陶鑄聖賢的洪爐。

189 欲求佛道，須先正心；欲入佛道，須能放下；
欲行佛道，須運悲智；欲證佛道，須悟無我。

190 舉一知十，未必是聰明之輩；
舉十知一，未必是愚蠢之人。

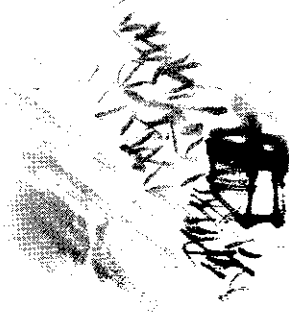
191 為學要如金字塔，要能廣博要能高；
為人要如聖賢德，要有福慧有根基。

192 詭言標異，未必有卓越之處；
言行平淡，未必非睿智之士。

193 一念誠心，諸緣感應；
十分懷恩，人天歡喜。

194 法在則佛在，信法就是信佛；
僧住則法住，信僧就是信法。

山光禪
心靜得字比喧嘩
小會圖





195 不修行，無以度自己；
不說法，無以度眾生。

196 光榮歸於佛陀，成就歸於大眾，
利益歸於常住，功德歸於信徒。

197 功名富貴轉眼空，唯立功、立德才是真受用；
世間三界皆火宅，唯安身、安心才是好淨土。

198 明古訓可以懲心，寡酒色可以清心，
祛私欲可以養心，悟至理可以明心。

199 微風吹人只覺清爽可愛，
愛語告人何等溫柔可親。

200 心地富有者，滴水之恩湧泉以報；
心地貧窮者，一物之施難如登天。

201 未知時，宜一心一意求其所欲知；
既知後，當一心一意行其所已知。

202 正見的希望，成就正見的人格；
廣大的願力，成就廣大的事業。



- 203 人之惑，惑於私，除私則明；
人之病，病在情，去情則勇。
- 204 放逸是眾惡之本，
勤勇是善行之要。
- 205 語言重流利，更重得體；
衣著重樸素，更重合宜。
- 206 喜怒不動身安泰，好壞不動法界寬，
得失不動心自在，稱毀不動佛國現。

- 207 文章重通暢，更重內涵；
表達重明確，更重真誠。

- 208 精進是成佛的捷徑，
結緣是辦事的資糧。

- 209 寧可持戒不圓滿，
不可破見失道心。

- 210 多言取厭，虛言取薄，
輕言取辱，失言取怨。





- 211 道之成在我，道之行在時，
道之美在人，道之證在修。
- 212 直心、深心、菩提心，是建設人間淨土的條件；
善行、悲願、正思惟，是消災免難的最好方法。
- 213 好嗜欲則貪愛之心生，好利養則奔競之念起，
好阿諛則是非之人聚，好勝負則我慢之山高。
- 214 勇，是美德，但必須根據道義，否則徒逞匹夫之勇；
仁，是修養，但必須要有智慧，否則成為婦人之仁。

- 215 以鼓勵代替責備，以慈愛代替呵罵，
以關懷代替放縱，以同事代替隔閡。
- 216 愈要避免煩惱，愈避免不了煩惱；
愈要追求快樂，愈追求不到快樂。

- 217 觀樹之陰影而知其高大，
觀人之存心而知其德行。

- 218 心如鐵石，志願方堅；
情愛不淡，至道難辦。



219 不為財動，不為情動，不為名動，不為謗動，
不為苦動，不為難動，不為力動，不為氣動。

220 我與大眾要融和共處，
我與金錢要能如善用，
我與衣食要惜福不捨，
我與身心要淨化莊嚴，
我與自然要同體共尊。

【慈悲】

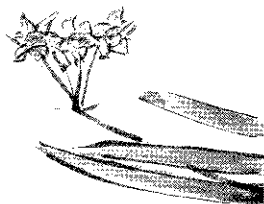
慈悲

一九四九年，我率領僧伽救護隊來到台灣，性如法師也是其中的一員。那時他已經罹患了第三期的肺結核，躺在床上，氣若游絲。當時肺結核有世紀黑死病之稱，大家都很害怕，不敢與他親近。在動盪不安的年代裡，物質十分缺乏，我自己連三餐都成問題，哪裡還有能力送他就醫。所幸我從印光大師的著作後面，看到一個偏方，於是照著書上的方法，每天耐心地將枇杷葉上的毛刮乾淨，然後熬成湯汁，一口一口地餵他吃。



就在他的病有些微起色時，我就用韭菜拌飯給他吃，因此也有了一些閒言閒語，有些人說韭菜是五辛之一，不適合出家人，我反駁道：「人都快要死了，吃韭菜治病有什麼了不起！」

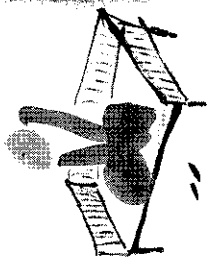
就這樣無微不至地照顧了半年，性如法師居然奇蹟似地痊癒了，後來在北投繼甘珠爾瓦活佛擔任普濟寺住持。



水浮萍
圖 小全

喜

歡喜的世界充滿色彩，
歡喜的人生充滿希望，
時時懷抱歡喜心的人，
是世界上最富有的人。





一九九二年，我在洛杉磯主持國際佛光會成立大會時，以「歡喜與融和」為主題發表演說，獲得在場中外人士一致贊同。會後，許多人很好奇地問我：為什麼會想到這麼一個美妙而又深切時弊的主題？其實，「將歡喜布滿人間」是我從小到大對自己一貫的期許，多年來實踐的結果，我深深感到：唯有有人布施歡喜，才能相互融和，世界和平、天下 하나의理想才能達成。

001

做人要知感恩，感恩的人，表示做人的資本雄厚；
做事要知情理，明理的人，表示做事的方法融通。

002

自我改革，要有作有為，不能空談；
關懷別人，要有聲有色，及時表達。

003

自己做不到的事，不可強求於人；
別人做不到的事，不能強求於人。

004

當年輕力強時，應以體力報答人間；
當腦力尚佳時，應以智慧貢獻人類。



005

責備的話中要帶有撫慰；
批評的話中要帶有讚揚；
訓誡的話中要帶有推崇；
命令的話中要帶有尊重。

006

為人父母者，能有「三分師徒，七分道友」的認知，
則子女不僅是自己的骨肉，更是自己的朋友；
為人師長者，能有「三分師徒，七分道友」的涵養，
則弟子不僅是自己的晚輩，更是自己的同參；
為人長官者，能有「三分師徒，七分道友」的體認，
則部下不僅是自己的袍屬，更是自己的同事。

007

以慈眼、慧眼、法眼、佛眼，洞察世間實相；
用善聽、諦聽、兼聽、全聽，關懷人間疾苦。

008

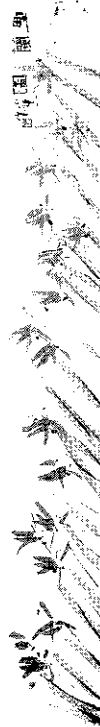
孝順父母不要等百年，在世時就要孝順；
教育兒女不要等成年，幼年時就要開始。

009

晦暗的世界，唯有佛日慈悲才能增輝；
矇矓的人心，唯有法燈智慧才能照亮。

010

孝親不辭勞苦，自為兒孫好榜樣；
行善不望回報，必為兒孫積善福。





011 忘恩負義者，應以慈悲及感恩治之；
 瞋恚嫉妒者，應以寬厚及包容治之；
 誹謗賢明者，應以讚嘆及歌頌治之；
 自讚毀他者，應以慚愧及自責治之。

012 聖賢，耳間聽到的，都是眾生求救的聲音；
 聖賢，手間做著的，都是福利社會的事業；
 聖賢，眼中看到的，都是淨土美好的風光；
 聖賢，口間說出的，都是親切柔和的愛語。

013 為真理服務最有價值，
 為眾生服務最為光榮。

014 一者禮敬諸佛，就是實踐人格的尊重；
 二者稱讚如來，就是實踐語言的讚美；
 三者廣修供養，就是實踐心意的布施；
 四者懺悔業障，就是實踐行為的改進；
 五者隨喜功德，就是實踐善事的資助；
 六者請轉法輪，就是實踐佛法的弘傳；
 七者請佛住世，就是實踐聖賢的護持；
 八者常隨佛學，就是實踐真理的追隨；
 九者恆順眾生，就是實踐民意的重視；
 十者普皆回向，就是實踐圓滿的功德。



015 一顆鑽石，勝過百粒珍珠；
 一事立功，勝過千人推舉；
 一步謹慎，勝過萬般防備；
 一念慈悲，勝過億兆修為。

016 智者以知，了解一切；
 仁者以愛，包容一切；
 勇者以義，犧牲一切；
 忠者以誠，奉獻一切；

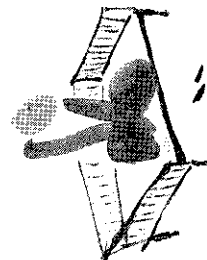
017 越多做，越能做；
 越會忙，越能忙。

018 有慧解更要有悲愍，有勇氣更要有靈巧；
 有金錢更要有道德，有口說更要有真心。

019 以慈悲的雙手，撫平自己的清淨本心；
 以般若的智慧，圓滿他人的自在人生。

020 尊敬一個人，要散播他的善行；
 肯定一個人，要延續他的願心。

021 以智慧淨水，洗清妄想分別；
 以般若火炬，照亮內心世界。





022 關閉六根之賊，禁足妄想之心；
正觀三毒魔軍，清淨身口意業；
了悟五蘊非有，不受煩惱纏縛；
如是實踐之人，方為有道聖者。

023 三無漏學可以對治貪瞋的弊害；
五停心觀可以消除煩惱的陰霾；
八正道分可以抹去邪行的污垢；
六波羅蜜可以渡過人生的苦海。

024 思想要有活見解；
做事須下死工夫。

025 勤奮不故意拖延，忍耐不顧忌怯弱；
勇敢不過度自責，放下不計較得失。

026 懂得做事的人，要做「本分事」；
懂得做人的人，要做「本分人」。

027 居家要選好鄰，旅行要選良伴；
求知要選善書，勵行要選益友。

028 遇事忍為妙，忍能解災厄；
處世善為寶，善能增福報。



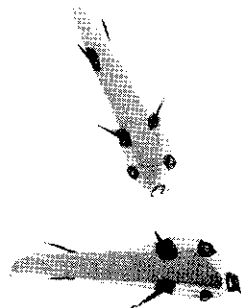
029 不要信神，不要信鬼，相信真理最重要；
不要妄想，不要妄為，不如實幹最重要；
不要愛酒，不要愛色，要愛家庭最重要；
不要空說，不要空話，要說真話最重要。

030 貪心要用捨心來對治，瞋心要用慈心來駕馭；
痴心要用智心來領導，慢心要用虛心來管理；
疑心要用信心來感化，染心要用淨心來去除；
亂心要用定心來影響，妄心要用真心來掌控。

031 肯定自己，才能向前；
尊重別人，才有助緣。

032 應以道理說服他人，應以寧靜克制妄動，
應以誠懇感化世間，應以慈悲折服敵對。

033 榮耀來到時，要「檢查自己的心」，
否則我慢的高牆會隔絕自己的視野；
煩惱臨頭時，要「檢查自己的心」，
否則瞋怒的火燄會焚毀自己的功德；
外境紛亂時，要「檢查自己的心」，
否則貪欲的洪流會淹沒自己的意志；
得失憂患時，要「檢查自己的心」，
否則疑嫉的邪風會吹垮自己的信心。





- 034 面對苦惱時，不要傷心流淚，要以悲憤為力量；
面對委屈時，不要嘆息失望，要以忍耐為擔當；
面對誘惑時，不要虛榮迷茫，要以禪定為舟航；
面對榮耀時，不要患得患失，要以克制為良方。

- 035 觀世音菩薩尋聲救苦，布施無畏，
是茫茫苦海中的義工；
地藏王菩薩地獄不空，誓不成佛，
是熱惱煉獄間的義工。

- 036 參學，參了還要學；
學問，學了要會問。

- 037 坐姿如鐘，必須穩重；站立如松，必須正直；
容貌如鏡，必須明淨；行止如法，必須合儀；
視聽如教，必須受益；思想如流，必須清澄。

- 038 看地理不如看心理，看地理不如重倫理；
看地理不如講道理，看地理不如信真理。

- 039 成功的裏面，包含了多少辛酸；
名人的雙肩，承受了多少壓力；
榮耀的背後，付出了多少代價；
偉大的成就，奉獻了多少犧牲。



- 040 學習歡喜，會成為一個「歡喜佛」；
 學習自在，會成為一個「自在佛」；
 學習包容，會成為一個「包容佛」；
 學習圓通，會成為一個「圓通佛」。

- 041 夫妻不和是兒女的不幸；
 兄弟鬩牆是父母的傷痛；
 員工相爭是企業的損失；
 人民鬥亂是國家的悲哀。

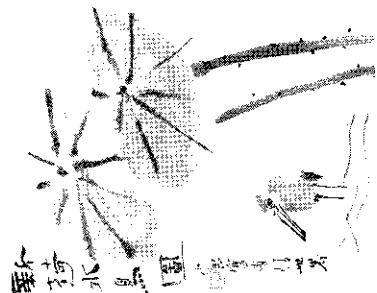
- 042 做本份人，說真心話；
 作情理事，交誠實人。

- 043 「講清楚，說明白」，是人際相處的妙方；
 「改心性，革陋習」，是自我進步的動力。

- 044 一切事業的成功，端賴人和的溝通；
 溝通人和的要點，必須彼此的互重。

- 045 做事要有計畫，用錢要有預算；
 修學要有目標，未來要有希望。

- 046 飲食八分飽，精神才會好；
 講話留三分，日後相見好。





047 感情的交流，以公理正義為原則；
語言的溝通，以體諒包容為雅量；
人我的相處，以不違情理為自然；
金錢的運用，以量入為出為正常。

048 人生，不懼艱辛，要攀峰越嶺；
人生，不怕疲累，要跋山涉水；
人生，不惜身命，要出生入死；
人生，不計危難，要赴湯蹈火。

049 虛心向學，承教最多；
謙卑恭順，結緣最廣。

050 冷靜傾聽，不只增加知識，而且受人歡迎；
空談閒論，不只令人生厭，而且暴己之短。

051 讚譽之詞可於人後言，聞者心喜；
批評之話當於人前說，可免是非。

052 多一個朋友，自然少一個敵人；
多一分努力，自然少一分挫敗。

053 發心行道，自能聚合善緣；
熱心助人，自能累積經驗。



054 如得人意，卻不得我意；
如得我意，卻不得人意；
要得人如我意，除非我如人意；
人人所得如意，大家萬事如意。

055 毋爭利而傷兄弟手足之天倫；
毋自私而斷親朋摯友之情誼；
毋貪吝而棄天道聖賢之仁慈；
毋暴戾而壞國家社會之祥和。

056 凡事能隨緣，才能自在；
凡事能放下，才能寬心。

057 海軍要與惡浪搏鬥；陸軍要在沙場奮戰；
空軍要冒飛彈襲擊；裝甲要抵猛烈炮火；
聯勤要能後方供輸；全民要有心理武裝。

058 就事論事，這是用人的原則；
通情達理，這是處世的準則；
榮辱與共，這是交友的法則；
生死無懼，這是生活的理則。

059 團結必能和諧，和諧必須團結；
分工必須合作，合作要能分工。

郭成龍
小後編





060 在物質上能淡泊，則不為形役；
在心性上能淡泊，則不為情困；
在名利上能淡泊，則不為世遷；
在情感上能淡泊，則不為境轉。

061 年年不忘春耕，自然能夠秋收；
時時不離助人，自然能得人助；
念念不起惡心，自然沒有業果；
處處不攪人我，自然沒有是非。

062 淡中交友可長久；
靜間生活壽延長。

063 靜下來聆聽對方的音聲，是「溝通」的秘方；
動起來幫助對方的需要，是「談判」的籌碼。

064 物質的苦樂沒有標準，心中的自在才有價值；
成功的定義因人而異，道德的圓成才是重要。

065 我們能在生時多做善事，則臨死何懼；
我們能在平日貢獻社會，則雖死猶生。

066 世道坎坷，靠一「耐」字能通行；
人心難測，靠一「誠」字能知交。



067

紅花必須要有綠葉的陪襯，才能顯出整體的美感；
明月必須要有眾星的點綴，才能表現夜色的美麗；
主管必須要有屬下的擁護，才能發揮集體的創作；
個人必須要有大眾的性格，才能開展全面的人生。

068

除非不學，要學就要學會，否則絕不放棄；
除非不問，要問就要問懂，否則絕不放棄；
除非不想，要想就要想通，否則絕不放棄；
除非不知，要知就要知透，否則絕不放棄。

069

守分安貧，何等清閒？
不爭人我，何等自在？

070

兒童是家庭未來的希望；少年是國家未來的主人；
青年是人間未來的棟樑；老年是社會未來的典範。

071

「回響」是傳達心意最動聽的音聲；
「附和」是表現善意最美好的禮物。

072

溫言鼓舞，是最大的上進動力；
包容諒解，是最佳的知心良友。

073

決心可以使人不致半途而廢；
毅力可以使人走上成功之路。



074 幼兒時，要重視禮貌的習慣，
長大後才能受人喜愛；
年輕時，要學會看書的習慣，
年老時才能容易度日；
中年時，要培養修行的習慣，
生活中才能懂得去來；
老年時，要懂得保健的習慣，
晨昏間才能照顧自己。

075 處世要有大無畏的勇敢；行事要有大格局的前瞻；
做人要有大氣度的擔當；修行要有不退轉的精神。

076 為自求進步，應該以「養氣」代替「怨氣」；
為成就事業，應該以「和氣」代替「意氣」。

077 過多的愛護並非不好，但要受得起也給得起；
受得起不會給人失望，給得起不會辜負人意。

078 人生最大的福報，莫如無病康健；
處世最大的樂事，莫如無事免難。

079 寬可以容人，厚可以載物；
勤可以補拙，儉可以卻貧。



080 事煩莫懼，可以化繁就簡；
 是非莫辯，可以改非為真；
 操守莫虧，可以清廉自持；
 因果莫負，可以事理一如。

081 日記，是一個人生活的軌轍；
 日記，是一個人成長的寫照；
 日記，是一個人經驗的記載；
 日記，是一個人生命的歷史。

082 攝身守意，柔和自安；
 施與無畏，相融無礙。

083 做事要發心，開發心地才能生長萬物；
 待人要慈悲，興慈行悲才能得到人緣。

084 有德，人必尊之；有功，人必崇之；
 有容，人必附之；有量，人必從之。

085 為人要有品德，做事要有品質；
 立業要有品格，生活要有品味。

086 平心靜氣，心情自然好；
 虛心謙下，人緣自然好。





087 常以「尊敬」、「信實」與上司溝通，
下情自能上達；
能以「尊重」、「信任」與部屬往來，
上令必能下行。

088 少年要有禮讚生命的感恩，
青年要有自覺信念的價值，
壯年要有活水源頭的精進，
老年要有歡喜生活的平靜。

089 家內和睦者，家道必昌；
外事和睦者，外事必辦。

090 對財物要有惜福、惜情、惜緣的珍惜之心；
對事務要有盡善、盡美、盡心的無愧之念。

091 以平常心面對世事，以歡喜心學習接受；
以服務心和人結緣，以感恩心回饋社會。

092 得理而能饒人，是謂厚道；厚道則路寬；
無理而又損人，是謂霸道；霸道則路窄。

093 身體有病，要靠醫生來診療；
心靈生病，要靠自己來醫治。



094

為人之德只在「謙讓」；
修身之道只在「正派」；
行善之要只在「喜捨」；
朋友之交只在「情義」。

095

過分節儉者，會給人指為吝嗇；
過分謙讓者，會給人譏為畏縮；
過分膽小者，會給人評為卑賤；
過分快速者，會給人認為馬虎。

096

勤則家興，懶則家傾；
儉則家富，奢則家貧。

097

隨處給人歡喜，隨時給人信心；
隨手給人服務，隨緣給人方便。

098

想要千人頭上坐，先在萬人腳下行；
唯有先作眾生的馬牛，才能成為最佳的龍象。

099

依附得人，可獲終身快樂；
投靠非類，將造一生之殃。

100

處事依據道理，行為遵循倫理；
做人要能講理，學道須究真理。





101 在發怒的時候有慈悲的心腸，
在慈悲的時候有發怒的認真；
在擁有的時候有喜捨的個性，
在喜捨的時候有擁有的感受。

102 節省可以醫貧，滿足可以醫貪，
恬淡可以醫躁，寬厚可以醫瞋，
隨緣可以醫執，讀書可以醫俗，
正念可以醫心，慧解可以醫邪。

103 書不讀，不為我有；
理不明，不為我知。

104 不計較「吃虧」，才能享有一個自在的生活；
不吝於「布施」，才能擁有一個富有的人生。

105 用容顏表達歡喜，用雙肩擔當責任；
用微笑美化人生，用胸懷包容一切。

106 沒有機會的時候，廣結善緣；
機會來臨的時候，及時掌握。

107 委屈自己，才能跟人團結；
自我犧牲，才能跟人合作。



108

我們要打掃環境，去除煩惱的塵埃；
我們要扶起路樹，栽植心中的菩提；
我們要清理垃圾，美化居家的整潔；
我們要疏通水溝，消除往昔的罪業。

109

一絲「小小」的微笑，給人無限的歡喜；
一聲「小小」的愛語，給人無邊的受用；
一件「小小」的善行，給人無量的因緣；
一則「小小」的故事，給人無盡的啓示。

110

有田不種，必無收成；
有錢不用，必空積聚。

111

從長相來判斷一個人，不如從所學來判斷一個人；
從所學來判斷一個人，不如從心志來判斷一個人。

112

寬宏大量是個寶，與人無爭結緣好；
放下名利不煩惱，心生歡喜不覺老。

113

財富的擁有要靠大眾的承認；
群我的融洽要靠人脈的緣份。

114

身在萬物中，要有人無我；
心在三界外，要有我無人。





115 君子者，謙下處眾，因此所到之處，
都是一團和「氣」；
小人者，仗勢欺人，所以身置何地，
均為烏煙瘴「氣」。

116 忙，才能促進心靈的健康；
忙，才能培養自己的因緣；
忙，才能發揮生命的力量；
忙，才能提昇人生的價值。

117 勇氣須從一念中求，
仁慈須從行儀裡找。

118 工作無分貴賤，只要做者有心，一樣歡喜自在；
事務無分難易，只要做者有意，自然群策群力。

119 若能以「牛馬」精神服務大眾，必為大眾尊敬；
若能以「龍象」姿態成就事業，必為社會中堅。

120 寧與君子理論，莫與小人計較；
寧與智者吵架，不與愚者論道。

121 多讀好書使自己人格芬芳；
多做好事使別人生活快樂。



122

為與人共事，故要「自己無理，別人都對」；
為增廣見聞，故要「事事好奇，處處學習」；
為自我提昇，故要「眼光要遠，腳步要近」；
為顧全大局，故要「求精求全，瞻前顧後」。

123

不做固執己見的人，要做通情達理的人；
不做尖酸刻薄的人，要做與人為善的人；
不做驕傲自恃的人，要做謙和敦厚的人；
不做忘恩負義的人，要做感恩圖報的人。

124

沒有新觀念，不會進步；
沒有大格局，不會遠見。

125

信心、誠實、耐力、勇敢，都是創業的資本；
等待、拖延、遷怒、怨懟，則是失敗的根本。

126

人與人之間必須相親相愛，才能同體共生；
國與國之間必須互尊互重，才能和平共榮。

127

男人要有幽默感，女人要有溫柔性；
兒童要有接受心，青年要有創造力。

128

人與人之間貴在和樂相處；
人與人之間病在獨行獨斷。





129 能夠「以退為進」則是不爭；
 懂得「以無為有」則是富足；
 歡喜「以眾為我」則是擁有；
 時刻「以空為樂」則是法喜。

130 恭敬在進退間，供養在誠心間；
 莊嚴在舉止間，寬厚在待人間；
 戒行在行儀間，智慧在書本間；
 謙虛在人我間，快樂在工作間。

131 健康是事業成功的資本；誠信是事業成功的基礎；
 決心是事業成功的條件；勤奮是事業成功的動力。

132 懂得付出，不計較吃虧，才是富有的人生；
 錙銖必較，只知道接受，必是貧窮的人生。

133 擁有健康的身體，更要有正確的觀念；
 具備充實的學問，更要有善美的心靈。

134 不愁物質的匱乏，但做心靈的富翁；
 不怕世間的貧苦，但做自在的主人。

135 做事要有頭有尾，全始全終；
 做人要有情有義，全心全意。



136 唯有覺得「一切都是我的」，
才能產生源源不絕的動力；
唯有覺得「一切皆非我的」，
才能享有隨緣自在的歡喜。

137 紛雜之中，保持禮敬，是謂亂而敬；
事雖繁冗，但不盲從，是謂擾而毅；
性格坦率，令人堪受，是謂直而溫；
自信自強，通情達理，是謂彊而義。

138 能夠戰勝別人，要靠自己的力量；
能夠戰勝自己，要靠自己的智慧。

139 在委屈中學習經驗，在困難中接受挑戰；
在失敗中累積智慧，在挫折中鍛鍊意志。

140 做人要膽大，處事要心細；
讀書要無求，經世要有用。

141 做事要明理，生活要隨眾；
處人要合作，講話要坦誠。

142 自疑不信人，自信不疑人；
疑人則不用，用人則不疑。





143 做人，要有堅強的耐力，才能事事順遂；
做人，要有常開的笑口，才能所求如願；
做人，要有慧心的靈巧，才能廣施仁愛；
做人，要有健康的身心，才能不煩他人。

144 言談最大的罪惡，莫大於誣陷妄語；
行事最大的罪惡，莫大於刻薄寡恩；
做人最大的罪惡，莫過於損人利己；
心術最大的罪惡，莫過於貪瞋邪見。

145 信心是進取的力量，甘願是樂觀的泉源；
感恩是奮發的動能，慚愧是向上的助緣。

146 有計劃，則不亂；有分工，則不忙；
有預算，則不窮；有歡喜，則不苦。

147 寧靜才能致遠，從寧靜中可以找回自己；
無私才能容眾，從無私中可以擴大自我。

148 委屈求全識大體，謙虛忍讓多學習；
隨喜功德莫嫉妒，廣結善緣施歡喜。

149 微笑是智慧的泉源，微笑是愉快的流露；
微笑是誠懇的語言，微笑是生命的花朵。



150 以隨喜代替嫉妒，自然事事歡喜；
 以隨和代替孤傲，自然處處祥和；
 以隨緣代替執著，自然時時自在；
 以隨分代替勉強，自然人人交心。

151 以謙虛處世可以獲得尊重；
 以明理辦事可以明白是非；
 以恭敬待人可以廣獲善緣；
 以道德修身可以昇華人格。

152 以眾為我則不自私；以忙為樂則不懶散；
 以勤為富則不貧乏；以忍為力則不暴戾。

153 把身心安住在體諒上，世界會更寬廣；
 把身心安住在淡泊中，精神會更昇華。

154 無求的布施，端嚴高貴，令人感念；
 無悔的布施，身心光明，令人讚美。

155 為人，親和為貴；做事，勤奮為貴；
 治學，認真為貴；修心，無念為貴。

156 繁華熱鬧的生活，過後則感淒涼；
 清淡樸素的做人，歷久猶有餘味。





157 凡事往好處想的人，快樂滿懷；
因為好心自然想好事；
凡事往壞處想的人，痛苦不堪；
因為壞心自然想壞事。

158 股票，有漲有跌；經商，有賺有賠；
事業，有起有落；計劃，有成有敗；
比賽，有勝有負；地位，有上有下；
際遇，有好有壞；人生，有得有失。

159 富貴自喜捨中來，家業自勤儉中來；
善友自道義中來，寧靜自淡泊中來。

160 每一件事都是要依靠眾多的因緣才能成就，
每一個人都是要仰賴無限的生命才能成長。

161 看自己，要看出不足、缺失，並懂得改進；
看別人，要看出長處、專長，並加以學習。

162 要有道德的生活，才算有修行；
要有價值的工作，才算有成就。

163 學習生出巧妙，服務生出慈悲；
相處生出尊重，結緣生出歡喜。



164 栽花種樹、積穀防饑，等待中有無限的希望；
器官移植、捐血救人，延續中有無限的希望；
修橋鋪路、開發土地，建設中有無限的希望；
選賢與能、整頓吏治，革新中有無限的希望。

165 福德因緣如銀行的存款，
除了應用外，更要培植福德因緣；
福德因緣如稻田的種子，
除了收成外，更要培植福德因緣。

166 「敢」是勇氣，則表示有智慧；
「敢」是發心，則表示能擔當。

167 希望別人了解自己，自己要能先讓別人了解；
希望別人尊重自己，自己先要懂得尊重別人。

168 助人者必能得福，慈愛者必能無怨；
行善者必能銷惡，離欲者必能無惱。

169 憎其惡而及其人，此乃人之常情；
嫌其惡而友其人，則人之所難也。

170 不以得為喜，不以失為悲；
不求為苦，不以有為樂。





171 杯盤器皿要滌去塵污，才能納受潔物；
溝渠河床要疏通雜質，才能暢流無阻；
花圃田園要除草盡竟，才能心曠神怡；
自我身心要加以淨化，才能開發寶藏。

172 愛是自私的，愛也有奉獻的；
愛是染污的，愛也有清淨的；
愛是狹隘的，愛也有寬廣的；
愛是愚痴的，愛也有超越的。

173 說人之非，須從他的存心而論；
稱人之是，須看他的形跡來說。

174 做人能圓融，別人自然少怨尤；
待人少怨尤，做人自然會圓滿。

175 君子交友，先交而後友，故少怨尤；
小人交友，先友而後交，故多懷恨。

176 知足常樂是「天堂」；慈悲喜捨是「道場」；
服務助人是「出洋」；歡喜融和是「樂園」。

177 一味接受的人生是貧窮的因果，
經常喜捨的人生是富貴的因果。



178 太陽因為照射熱能而給人溫暖；
花朵因為散發芬芳而令人喜悅；
大海因為包容萬有而被人重視；
人生因為積聚慈悲而受人尊敬。

179 電話傳真，讓現代人有了「天耳通」；
電視傳訊，讓現代人有了「天眼通」；
報章雜誌，讓現代人有了「神足通」；
電腦網路，讓現代人有了「他心通」。

✓ 180 懂得用錢的人，金錢是功德；
不會用錢的人，金錢是罪惡。

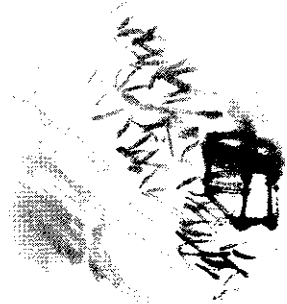
✓ 181 有失敗的勇氣，才有成功的希望；
有辛勤的耕耘，才有豐實的收成。

182 願從心生，發願就是「發心」；
果從緣有，結緣就是「結果」。

183 樂觀如明燈，照亮希望的前程；
消極如毒品，腐蝕健康的心靈。

184 喜歡做事，事勞而不覺其累；
良友伴行，路遙而不覺其遠。

山止頂
他靜默
上金剛
主比空
掌





185 能夠樂善好施，必非貪財之輩；
 能夠視死如歸，必非無恥之徒；
 能夠淡泊名利，必非好名之人；
 能夠揚親顯榮，必非不肖之子。

186 發心吃飯，飯就能吃得滿足；
 發心睡覺，覺就能睡得香甜；
 發心走路，路就能走得長遠；
 發心做事，事就能做得起勁。

187 懂得利用時間的人，便是懂得生命的智者；
 懂得利益別人的人，便是懂得人生的聖者。

188 時間即是生命，爭取時間，就是搶救生命；
 壽命就是時間，浪費時間，就是糟蹋生命。

189 對父母的慈悲是孝，對親人的慈悲是愛；
 對師友的慈悲是義，對眾生的慈悲是仁。

196 能從所得中獲益，世俗之凡愚也；
 能從損失中獲益，昇華之大智也。

191 會善用時間，就是會處理生命；
 能掌握時間，就是能擁有人生。

192 我們可以到深海間找到寶藏；
我們可以到沙漠間採到油礦；
我們可以到廢墟間挖到古墓；
我們可以到人群間尋到緣分。

193 用語言讚美別人是口中放光；
用眼神關懷民瘼是眼中放光；
用耳朵聆聽苦難是耳中放光；
用悲心體諒眾生是心中放光。

✓ 194 學習不只要求得知識，更要開啓智慧；
讀書不只要求得學問，更要身體力行。

195 心中煩惱無明即地獄，心中菩提正見即天堂；
心中憂悲苦惱即地獄，心中安樂幸福即天堂。

196 心胸寬大者能廣，心田寬大者能有，
心海寬大者能容，心量寬大者能空。

197 人生七十才開始，慈心悲願無了時；
人生七十古來稀，立功立德無量壽。

198 以誠感人，人也報之以誠；
以德服人，人也報之以德。





199 每一個人都能修口修心，就能正己正人；
 每一個人人都喜敦親睦鄰，就能齊家治國；
 每一個人人都懂緣起真理，就能相互依存；
 每一個人人都行八菩提分，就能正常生活。

200 能夠克服困難，便能獲得良機；
 能夠解決困難，便能化解危機；
 能夠面對困難，便能尋求轉機；
 能夠不怕困難，便能把握時機。

✓ 201 儘管家財萬貫，卻堅吝不捨，這是懷珠作丐；
 儘管坐擁金山，卻為富不仁，這是藏寶窮人。

202 能在心中尋找和平的人，是最幸福的人；
 能在眾中發揮熱力的人，是最智慧的人。

203 德行善舉，是永不失敗的投資；
 慈悲大愛，是永不戰敗的盾牌。

204 有為法雖假，棄之則佛道難成；
 無為法雖真，執之則慧光不朗。

205 有道之書盡讀，明事之書多讀，
 閒雜之書少讀，邪妄之書不讀。



206

為人父母，要心甘情願養育子女；
為人師長，要心甘情願作育英才；
為人學生，要心甘情願承受教誨；
為人子女，要心甘情願孝養父母。

207

生活的教育重於知識的教育，
道德的教育重於功利的教育，
普及的教育重於特權的教育，
自覺的教育重於接受的教育。

208

死，要死得有價值；死有重如泰山，輕如鴻毛。
活，要活得有意義；活有流芳百世，遺臭萬年。

209

作家在稿紙上耕耘，農夫在土地上耕耘，
教師在黑板上耕耘，禪者在心地上耕耘。

210

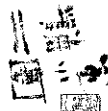
人我相處之道，靠生活教育來訓練；
自我提昇之道，靠思想教育來啓發。

211

有能力的人，處處給人方便；
無能力的人，處處給人為難。

212

自己不學好，別人幫不了；
自己要學好，誰也擋不了。





213

事，無法要求「完美」，但至少要能「完成」，
才算盡到己責；
人，無法要求「萬能」，但至少做到「可能」，
就能堪受擔當。

214

求革新不可太快，厭惡人不可太兇，
整弊端不可太盡，用人才不可太急，
聽發言不可太率，對自己不可太寬。

215

凡事不可過分希望於人，必須躬身力行，
方能有濟；凡事不可過分執著於己，
必須集思廣益，才能成功。

216

以智慧燈來點亮心光，以自性佛來成就內心，
以六度法來治療心病，以七聖財來豐富內財。

217

事事肯放過他人則德日昇，
事事不放過自己則學日密。

218

受社會教育，為一己之謀生；
受佛教教育，為眾生之化導。

219

幸運，總是垂青於勇敢的人；
福報，總是降臨於厚道的人。



220

極樂世界寶樹羅列，水鳥說法，
這是現代環保生態的先驅；
極樂世界樓閣嚴麗，階道井然，
這是現代都市計劃的榜樣；
極樂世界盛眾妙華，供養他國，
這是現代國際往來的型態；
極樂世界諸上善人，聚會一處，
這是現代領袖治國的方向。



【人生全說】

將歡喜布滿人間

釋迦牟尼佛早於塵沙劫前成就佛道，為不教利喜故，再入娑婆，化導群倫；玄奘大師孤身涉險，橫渡流沙，西行取經，為的也是希望眾生能夠早日離苦得樂。每於清夜，想到諸佛菩薩、祖師大德們為了將歡喜布滿人間，所歷經的辛苦，何止自己的千百倍，因此一再自我砥礪，不敢稍有懈怠。

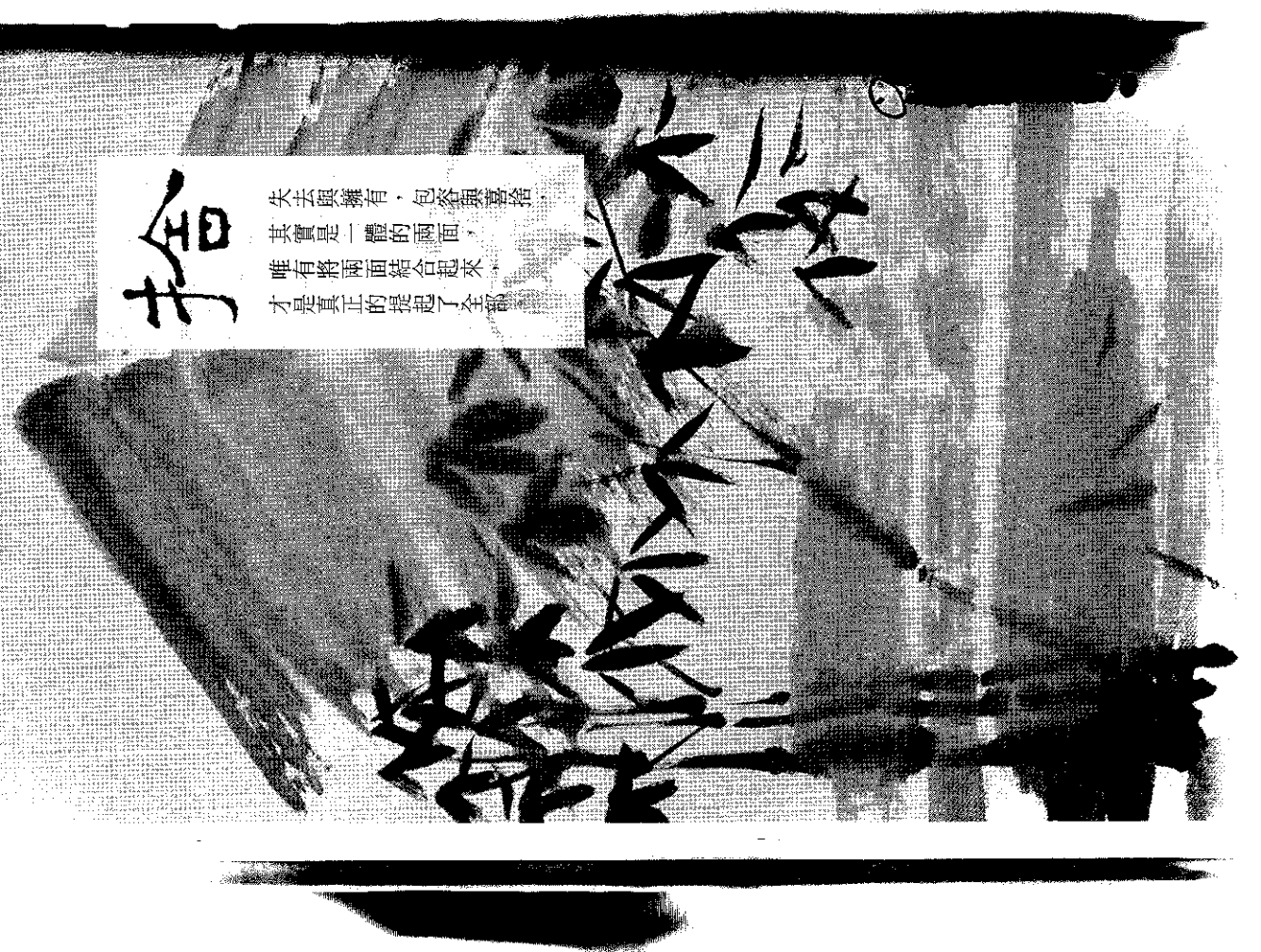
所以，過去經濟拮据的時候，為了利樂眾生，我固然餓體膚，勞筋骨，但是直到現在，我的弟子遍滿天下，大家爭著要來供養



我，我也依然吃不飽，睡不好，因為我除了改稿、回信、課徒、議事、演講以外，一天十幾回的會客、開示，已是家常便飯。為了一句話，我經常在二日之內，穿梭數地，講經說法，甚至只是為了見對方一面，談一次話，而飛行十數鐘點，往返於洲際之間。

我每天的行程，早在數月前，甚至一年以前就已經排滿，實在無法應付臨時的邀約，但是往往為了給人歡喜，不忍拒人，只有成人之美，勞累自己。

我經常夜半回寮，和衣而眠，一覺醒來，不知天南地北。弟子們不忍，勸我休息，並且半開玩笑地說我是「出去一條龍，回家一條蟲」。我想：管他是龍也好，是蟲也罷，只要能將歡喜布滿人間，我也心甘情願。



捨

失去與擁有，包容與喜捨，
其實是一體的兩面，
唯有將兩面結合起來，
才是真正的提起了全部。

一九九四年，農曆新春期間，佛光山台北道場為了籌募佛光大學建校基金，舉辦了一系列「佛光緣藝術精品義賣」。其中的一場義賣，穿插義賣我的書法。

「兩萬」、「六萬」、「十萬」……，隨著大家情緒的高漲，叫價隨著攀升。跟隨父親來參加這場義賣盛會的王竝小弟弟，捏著手中僅有的一張百元鈔票，焦急地轉著小腦袋，追尋著四處響起彷彿天價的競標聲音。

就在「二十萬」呼出的同時，突然一道稚嫩的聲音喊出「一百元」，剎時，鼎沸的人聲突然安靜了下來。

「二十萬我不賣了，一百元賣給這個小朋友。」我說。
王竝開懷地笑了，台下大眾的掌聲更響。

001

在為學處事上，知識學問並不能解決問題，唯有心量開闊才能解決問題。

002

人生的每一個階段，都有必經的磨鍊與挫折，能忍得下去，就有前途、就有未來。委屈、苦難、逆境、忍耐，都是讓我們成長的資糧。

003

一般人都希望能夠發財，其實只要自己肯勤勞，勤勞就是財富；不勤勞，即使擁有萬貫家財，也會坐吃山空。勤勞是寶，養成勤勞工作的習性，當下就是富有的人。

004

創造事業的人，對自己要節儉，對別人要寬厚。節儉，不只是財物上的節儉，也包括時間上的節儉、感情上的節儉。我們必須懂得處理和運用金錢、時間、感情，並將它們節省下來布施給大眾，讓大眾一起來享受。

佛光菜根譚 226

005

人生遭遇挫折受阻，必定在過程上有所差錯，好比開車會被開罰單，不外是超速或闖紅燈。因此，為人處事寧可慢些，不要太急而錯誤；寧可笨些，不要太巧而敗事。遇挫折不順遂時，要將「原因」找出來，並痛切改過不推諉，在人生道上自然能暢行無阻。

006

世間原本就是「一半一半」的世界，我們不必強求自己在某一個領域裡出人頭地，因為還有另一方天地等待我們去開拓。我們也不必羨慕別人擁有的「一半」，最重要的是我們應該珍惜自己所具備的「一半」長處，並加以發揮應用，自然能得到努力的成果。

石頭和苔

上經卷 蓮花 一 佛

007

懂得把握當下因緣的人，就會有很多可遇而不可求的機會。甚至縱使是壞的因緣、煩惱的事情，只要有佛法，便可將壞的因緣轉化為增上菩提的好因好緣。就如酸澀的水果經過風吹日曬會變得甘甜美味，同樣的，人也須有挫折、打擊才能進步、成長。



008

做個「老大」，能夠領導群倫，固然很好；作個「老二」，去成就別人，也很偉大。紅花如果沒有四周的綠葉圍繞，怎能顯出嬌媚動人？主角假如沒有諸多配角的陪襯，也表現不出他的重要性來。所以，綠葉和配角，都有著舉足輕重的地位。

009

如果想要展現成功的人生，必得先從「老二」做起，不強出頭，隨緣隨分。如果能在服務奉獻當中，成就他人；在努力工作中，實現自我，那麼不管現在或將來是否能當上別人的「老大」，至少你已經做了自己的主人。

010

勇於面對自己的缺點，才能進步。世間最大的悲哀就是不認識自己，或不敢認識自己。



011

金銀財寶為世人所愛，但是，世間的財寶有限、有量、有盡，心中擁有佛法的財富是無限、無量、無盡；那才是真富有。



012

忍耐是做人處事的無上法寶，一個人只要能夠忍耐，再苦的事也能堅持下去。因此，我們要以忍為力，平常訓練自己忍苦、忍難、忍識、忍餓，最要緊的是忍一口氣，凡事能夠忍耐，委曲求全，必能成功。



013

人生不如意事，十常八九，我們或許有不少失敗的紀錄，但是最後擊敗我們的，不是別人，正是自己。有信心、有力量，每一個人都能從失敗中成功。因此，在人生的旅途上，一時的失敗無關閤旨，只要我們肯汲取經驗，再度出發，定有開創新局的一天。

014

困難不足畏，重要的是要正視困難、化解困難。外在的困難正是內在慈悲、智慧、信心、願力、精神、志節最好的試金石。「向困難挑戰」，其實是向自己挑戰，能一鼓作氣，通過考驗，我們的人生才能從突破創新中，獲得無限的意義。

015

一個人胸懷真理，才能寧靜致遠，才能超然物外，這種內在財富的享受，才是值得追求的。

016

榮華富貴不一定能永久享有，販夫走卒也不是一輩子勞苦，一個人只要心安理得，適如其份的做「本分」事，即是幸福。

017

人可以不同意他人的意見，但是不能不聽他人的「心聲」，遇有真、善、美的建議時，更應該從善如流。雙向溝通、相互交流，所謂「豎窮三際，橫遍十方」，如此才能成就事業。





018

現代社會重視集體創作，個人一枝獨秀的成就畢竟有限，集合大眾智慧可以締造更大的成果。所以在工作時與別人接觸，必須互相尊重與包容，凡事以「辦好事情」為前提，如此，當團體有榮耀時，自然「水漲船高」，自己也有了一分了。

019

過去的成就不管多麼輝煌，不能認為過去的光榮是可以永久被肯定，現在的成就才是重要的，而「現在」馬上會成為過去，又有下一個「現在」！因此，人不可以自滿，要依著善美的原則，不斷的改進，不斷的變通，未來才會比過去更美好。

020

希望自己的人生豐富精采，就必須好好規畫未來；沒有規畫的人生容易隨波逐流，一無所得。

021

懂得「忙」的人，生活常是快樂、幸福、歡喜的。如果「不忙」，整天無所事事，閒極無聊，胡思亂想，就會煩惱、痛苦。

022

不要在困難面前後退，不要在失敗面前沮喪，只要我們繼續努力，受得起別人的冷落，禁得起外境的磨難，困難的後面可能就是容易，失敗的下一步可能就是成功。

023 一個人除了求學外，還要懂得做人，「為學」與「做人」如鳥之雙翼，不可偏廢一方。

024 求不得苦，是現世一般的通病。很多事情是「要」不來的，但因緣具足時，即使不要也會自然而有，所以，隨順因緣是為人處事最基本的原則。

025 花需要人工栽培，需要澆水灌溉，需要陽光照射，並且還要有肥沃的土地，才能綻放出美麗的風采。人也要有良好的環境來栽培，良師益友來指導，才能有所成就。一個孤陋寡聞、離群獨居的人，成就是有限的。

026 對外在的善事強烈拒絕，容易招致貧窮；富有的人不輕易排斥任何一件事物，如同大海不揀擇細流一般。

027 功名富貴擁有的多寡，與快樂不能成正比。人生如果只在功名富貴上追求，而忽略精神世界的昇華，實非健康的心態。

028 世間一切皆是因緣和合，做事不合群，會處處孤掌難鳴。在團體中，縱有不如意，也要方便隨緣隨喜，才不會在大眾中流失。一個人具有歡喜與人為善的性格，未來才有事業，在團體中也才能生根。



029 快樂要經過努力、勤勞才能獲得，沒有犧牲奉獻的精神與實踐，是無法體會真正的快樂。

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

031 「過去種種譬如昨日死，今日種種譬如今日生。」人的一生要不斷的更新，尤其在身心的調整上，要懂得規劃，為自己許下願心，為自己訂下一日的計畫、一月的計畫、一年的計畫、一生的計畫，才不會空過一生。

032 對沒有能力改變的環境，要努力培養自己的力量，並等待因緣成熟；凡事不要著急，著急易起煩惱。

033 人間本來就沒有十分圓滿的事，所以要懂得欣賞和接受缺陷美。凡事不一定要追求完美，在缺陷中完成理想，才是真正的成功。

034 人一生幾十載，懶惰懈怠是一生，精進勤勞也是一生，雖然同樣是一生，但其結果截然不同。做事不勤勞，談不上做事；讀書不勤勞，談不上讀書；「勤有功，嬉無益。」人生要勤勞才能有所成。



035 人要對自己的行為負責，莫一味的怨天尤人，在犯錯時也要勇於認錯，如此才能進步。

036 災難是一種考驗，逆境是一種增上緣。只要我們能通過考驗，災難有時反能激發我們的力量，開展我們的潛能，幫助我們成就另一番新事業。

037 人生就像一場馬拉松賽跑，有耐力，能支持到最後的就是成功者；中途脫隊、放棄倒下都不行。只要我們有恆心達到目標，比別人慢沒有關係，到達終點時，一樣會有人為我們鼓掌。

038 泥土經過水流才平坦，木材用繩墨測量才平直，人也要廣納別人的規勸，才是進步之方。

039 有理想、有抱負的人，處事著重於該為不該為，而不在乎別人的批評；有接受別人批評的雅量，才有資格與人共事。

040 欠缺團隊精神，各自為政或單打獨鬥，都是團體成長的缺失。一個人要有前途，一定要有融洽的群我關係，並且主動去關懷別人；能感受到別人的存在，自己才能存在。

041 唯有在鎮靜中，才能想出應付事變的方法。因此，有智慧的人，愈是緊急的時候，愈能鎮靜沉著。

042 克難者，克服困難之謂也。我們要克服做人的困難、求學的困難、做事的困難、經濟的困難，然後才有成功的希望。

043 多少人每天忙於計較別人的得失成敗，指責他人的不如法，卻忘了關心自己的起心動念。如果不能認識自己的理想、自己的責任、自己的使命，則往往庸碌一生，一事無成。

044 經驗可以讓人不致重蹈覆轍而受損，所以，成功的人懂得記取失敗的經驗，使之成為成功的基石。

045 不要先存著自己沒有能力的心理，要抱定「做一分是一分、行一步是一步」的毅力，此即所謂「精誠所至，金石為開」是也。

046 工作，是滋養一個人的養分，故人不可不工作。工作與休息要互相調理，在工作中不感覺到辛苦，在休息時，培養隨時都可以再工作的活力，就能做到「人忙心不忙」的安然態度。



047 身為領導者，除了具備寬宏的胸懷，平等的精神之外，在思想、風格、處事、遵行各方面都必須有能力，才有資格領導別人。本身沒能力又不肯接受別人領導的人，是團體進步的絆腳石。

048 一個人一生有兩條路，一是領導人，一是被人領導。不管是領導人還是被人領導，都須具有才華、能力。領導人要德能兼備，屬下才會服氣；被領導者也要有才學，才能得到領導者的欣賞提拔。

049 一個人必須對自己產生信心，對自己的所短和所長了然於心，認識清楚，才能開拓自己的前途。

050 一個人希望有進步，先要心平氣和以處事，虛心謙讓而做人，重反省、勇改過，然後學德方能有進步。

051 順境雖好，但往往因得意忘形，而使人墮落；逆境雖苦，若能衝過難關，逆境即成為一切事業成功的助緣。由此可知，「苦」乃學道的增上緣。

052 做事遇到困難只是一種過程，就如大石橫路，懦者視為行路的絆腳石，勇者卻認為是進步的踏腳石；有「力量」者，沒有所謂的困難。

佛光菜根譚
卷一
第 10 集





053 「天生我才必有用」，一個人只要有實力，就有機會發揮所長；只要是千里馬，總會遇到伯乐。

054 不要埋怨自己不如人，所謂「人一能之己十之，人十能之己百之。」能如是持之以恆，則雖愚必明，雖弱必強。

055 有時人多不一定能解決困難，遭逢困難問題，要用智慧、經驗、方法妥善解決。一個會領導的人，對屬下的要求是不一樣的，因為他能「知人善任」、「量才而用」。

056 先學會約束自己，才能輕易的適應各種環境；先屈服於無理的要求，才能服膺於真理之下。

057 素食除了對人體健康、衛生外，更能長養慈悲的心地、忍辱的性格。尤其能養成有恆的耐力，這是世界上任何事業成功的必備條件。

058 一個人要出類拔萃，必須從小養成「接受」的習慣，一味的「我想」、「我願」、「我要」、「我覺得」、「我認為」、「我喜歡」等等，可能是原動力，也可能是進步的阻力。



059 反對別人的建議沒有關係，但自己必須有更好的一套方法，否則就應該接受別人的意見。

060 會利用零碎時間的人，如同善於儲蓄者，久而久之，積少成多，便是一份額外的收入；零碎時間，一樣可以成就很多事業。

061 一個偉大的人，必須能做一個箱子，當提起時提起，當放下時放下，當前進時前進，當後退時後退。佛法中的慈悲，是沒有人願意做的時候，我們就奉獻，有人喜歡做或已經做了，我們就讓賢。

062 能做大的人，必定有他的福德因緣；能做老二的人，必定有他的優越條件。老大、老二，甚至老三、老四，都不容易，都須具備基本的能力。舞台上，扛旗打傘的兵卒，對這齣戲不也是有幫助的嗎？

063 一個團體要成功，不外一個原則，就是上下一條心，主管愛護屬下，組員擁護主管。

064 一件事情的成就，切實的行動佔十分之八，故「想」不能把事情做好，腳踏實地去「行」，才能將事情圓滿完成。

水仙頭圖

你不可作不佳
時常忘小意
能



065

「培才愛才」，是為人主管者愛護屬下、提拔屬下，和凝聚團體力量的基本胸量。

066

不耐煩、無恆心，是現代年輕人的通病，因不耐煩所以沒有力量，因無恆心所以沒有毅力。唯有難忍能忍，才能產生力量；唯有難行能行，才能培養毅力。

067

「錯誤」有時是因為自己的一念之差，有時是由於前人的偏差誤導。一旦發現了錯誤，就必須以無比的決心及毅力，來阻止和糾正，唯其如此，才能圓滿自己的人生，促進社會的進步。

068

身為屬下，須與主管同一步調，不可以「走調」；如同唱歌要有和諧的配樂，才會完美動人。

069

每個人都須真誠面對自己，想要高飛，就得知道自己在做什麼：身心清明，做得了自己的主人，便有信心掌握比別人更多的機會。

070

「心」如田地。農田必須經過開發，才能播種、耕耘、收成；土地必須經過開發，才能建造樓房，發展工商業。我們的心地也必須經過開發，才能產生無限的功用。



071 為人屬下者，要能功成不居，把光榮歸於領導者，如此才有資格在團體中做個「眾」。

072 一個人若老是輕易拒絕一些因緣、機會，久而久之，自然就會失去一切。反之，不輕易排斥，隨順因緣，則會擁有更多的學習機會。

073 每一個人都在寫歷史，在寫歷史的過程中，要花費多少時間、培養多少因緣、付出多少辛苦、投注多少心力，才能寫出一生精彩的歷史？所以平常自我的言行要謹慎，別以為年紀小或資格老就可以輕心、慢心。

074 領導者不一定要有學問，但須會領眾；「好」人不一定會領眾，因此並不一定適合當主管。

075 想要求得進步，必須具有「學徒性格」，耐得住別人教、別人怪、別人訓，才會進步；不當「學徒」，如何「出師」？

076 做事不宜有框框，自以為是就是框框，知錯不改就是框框，墨守成規不求進步就是框框，不知方便法門就是框框。做人不能自我設限，懂得因應需要而適時調整自己的觀念、作風，才是做事成功的方法。





077

身為主管最容易犯的毛病，是對屬下只有批評，沒有指教，如何學會指導他人，是主管必備的條件。

078

不要羨慕別人的聰明才幹，有其因，才有其果，若不種因，徒羨其果也是枉然。只要自己肯立志，持之以恆的努力，相信定能開創另一片天地。

079

煩惱大都根源於不認識自己。既然身為「人」，就要知道人的舉止行為、進退分寸，做好自己為人父、為人母、為人師、為人子女、為人弟子的角色，而不踰矩、不推卸責任，才是真正做好一個「人」。

080

如果能從最初的「不以為然」，到最後視為「一切想當然耳」，就是一種進步，就是一種成功。

081

「要作佛門龍象，先做眾生馬牛。」想成就任何事，都得效法秋圃老農，躬自耕耘，培植善因好緣，才能有豐碩的收穫。

082

每一個人都是自己的創造者，每一個人都是社會的工程師。不要小看自己的潛能，如果能自許「不要做焦芽敗種」，則不但自己獲益無窮，也能令整個社會蒙受利益。



083 不要害怕被別人打倒，能打倒自己的不是別人，而是自己。縱使遇到失意、挫折，只要有信心、肯努力，從哪兒跌倒就從哪兒爬起來，繼續堅毅精進，終能抵達幸福的彼岸。

084 人貴自知，一個人如果對自己懵懂無知，做人就不會健全。所以，一定要肯自我分析、解剖，把自我的長處加以發展，把自我的短處加以修正，才能不斷的成長、不斷的進步。

085 願，就是一種理想；有理想，才有實踐，兩者相輔相成，才有豐碩的收成。

086 所謂管理，不一定高高在上。做一個發號施令的人，更應當深入群眾，和大家打成一片，才能將團隊的精神帶動起來。

087 最好的管理，是自己先與對方建立「互信互尊」、「生死與共」的觀念，如此，才能發揮最大的整體力量。

旺市園 土地還沒完沒了

088 金錢丟了可以再賺，名譽丟了永不再來。故為人處事要多留口德，尤其是陰德。





089 我們生活在社會的大洪流中，不隨俗浮沉，固然難得；如果能與世俗合而不流，則更可貴。

090 土地能長五穀、冒甘泉，卻任人踐踏而默默無言。為人屬下者，也應具有成就主管的心胸，凡事多承擔，多受委屈。如何與主管相處？莫過於「居下猶土」。

091 一個人為什麼進步很慢？就是因為「理由太多」！
一個人為什麼不能成功？就是因為不能認識自己！
自己的表現不能合乎別人的要求，只有被人原諒、被人包容、被人退票，這是最失敗的人生。

092 理論與事實往往有一段距離，要把它銜接起來，唯一的辦法是智慧、耐力和努力。

093 如果以刀鋒的銳鈍來比喻一個人的領眾能力，強勢的人，刀鋒雖然銳利，但容易傷人；溫和的人，刀鋒雖然鈍了點，但經久耐用且不傷人。

094 興趣是開發潛能的動力，是安享晚年的寄託，是日常生活的調劑。一個人若能從事合乎自己興趣的工作固然幸運，如果不能，也要從工作中培養興趣，進而樂在工作之中。



095 高深的學問、恢弘的志氣、廣闊的心胸、忍耐的修養，是艱難人生旅途中的最大助力。

096 偉大的領導者，絕不以人廢言，偉大的老師，絕不斷然否定學生；故身居上位的主管，不要輕易否定部屬。

097 世間上，促成一個人進步的力量很多，「企圖心」是一個重要的力量來源。因為有企圖心希聖希賢，所以會立志發願；因為有企圖心為國為民，所以會發憤圖強。有企圖心，才能完成人生許多事。

098 能幹的人，用慈悲待人，用智慧做事；慈悲需要伴隨智慧，才能助人向上、向善。

099 凡事抱持「理想」去開創，再多的辛勞，都能心甘情願，必定能有所成就。

100 無論做任何事情，只要全心全力投入，一股堅韌的毅力，將會帶我們邁向成功之路。

101 沒有信心的人，無法給人信心；自己都不能肯定的事，當然也不能取得別人的肯定。





102 身為主管，應該對部屬提供好因好緣、表現和顏悅色、給予慈悲愛護，更重要的是，能提拔後進；這才是最好的主管。

103 知人、育人、用人、留人，是身為領導者必備的識能，知人首重理念一致，育人要懂得教導部屬，用人要公平合理，留人要使之有前途。

104 人類雖然在種族、職業、天賦、才能上有所差異，但是只要我們肯隨順因緣，在自己的「一半」天地裡奉獻心力，對人類同樣能有所貢獻。

105 做事要依自己的智慧，不要依自己的認識，因為眼看到的世界及主觀的見解並不可靠，也沒有一定的標準。

106 「學」與「問」是求學進步的捷徑。「學」是自我教育，「問」是請教別人，兩者不可偏廢。

107 「觀念」是團體向心力的根本，能不能發揮其力量，得看在觀念上是否取得共識。

108 有志氣的人，一句話也能使他長進，正如剛發芽的幼筍，寒風冷雨也能助它成林。



109 在這個世間上，給人歡喜、給人信心都是「當然的」。只有抱定這種決心，我們才能不計得失，無視榮辱，盡其在我，為所當為，一切皆「當然」耳。

110 有用的人，即使接受一點小因緣，也能點石成金，做得轟轟烈烈；無用的人，就是付予一樁大事業，到最後也只是「無聲息的歌唱」。

111 人生不僅僅只為展現自己的才能，更重要的是能珍惜人才，給予愛護提拔，為社會大眾創造更多幸福的因緣。

112 時間可以成就一個人，而成功的祕訣在於守時；有時間觀念，即是一種信用。

113 凡事須養深積厚，不求速成，因為人生是一場馬拉松賽跑，要耐得住、耐得長、耐得久。

114 世界上沒有真正困難的事，做事須得肯接受別人嫌、別人怪，久而久之，做事就會順利。

115 一個人是否偉大？在於是否發大心、立大願，是否肯奉獻，是否無私為眾？而不在於位高權大。





116 人，不是「海豚」，不一定是為「小魚」而工作，
應該有濟世的抱負及遠大的理想，而不汲汲於得到
一點賞賜。

117 「偉大」是多少辛苦和努力換來的讚美詞。雖然世
間往往有好人難做、善事難為的現象，但只要我們
站穩腳根，堅定信念，就可以走向光明的未來。

118 發心工作的最大報酬，就是學習到智慧與靈巧。所
以，發心當義工，看起來是為別人，其實獲益最多
的還是自己。

119 不管任何團體，若沒有新血輪的投注，則易衰老，進而
被淘汰；「傳承」不僅是一種理念，也是一種責任。

120 喜歡的事情固然要去做，但也應該有所節制；不喜
歡的事情，如果對他人有益，一樣要發心去做。

121 「事因志立，志立則事成。」天下未有有其志而無
其事者，亦未有無其志而有其事者。

122 懂得給自己留個退路，遇事才有轉圜的空間。如果
處處將自己限定，則走不出自設的死胡同。



123 身在世間，若能經常為對方著想，隨順別人的需要，增加自己的韌性與強度，那怕是一塊破銅爛鐵，也能久煉成鋼。

124 「問題」來了，不能逃避現實，唯有勇於面對、不退縮，用理性的方式提出訴求，用團結的力量抵禦外侮，才能解決問題。

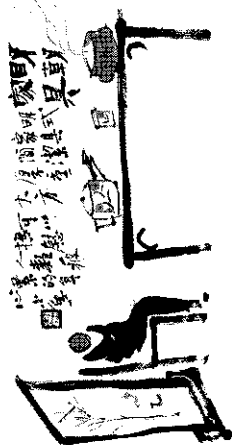
125 向困難挑戰，其實是向自己挑戰，能一鼓作氣，通過考驗，我們的人生，才能從突破創新中獲得無限的意義。

126 每個人都有無限的潛能，如同能源藏在海底、藏在深山裡，只待自己去開採和發揮。

127 智慧乃靠先天的稟賦及後天的努力而得。兩者相較，後天的努力遠較先天稟賦的力量大。

128 不畏難、不怕繁，抱定逆境是良師的態度去做事，即使天大的難事也難不倒人。

129 有些事不能等待，必須馬上著手去做，只要能將等待的時間改成創造，則腐朽也可以轉成神奇。





130 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。

131 拒絕人情，拒絕因緣，主要是由於自己的能力、慈悲、道德不夠；能幹的人決不會輕易拒絕別人、拒絕因緣。

132 歷史，不僅記載了先人努力創業的經過，亦為後人留下了祖先永恆的智慧；透過對歷史的認識，可以找到屬於自己的根。

133 犧牲不是放棄理想與原則，而是為了完成「大我」，可以「犧牲享受」，也可以「享受犧牲」。

134 做事不要怕辛苦，慢慢來不著急，只要不死，都希望依願力來實現自己的理想。

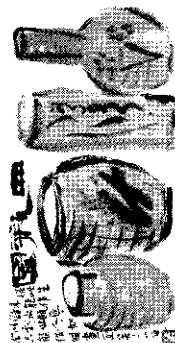
135 能學著適應環境、人事，而調整自己的心態、習慣，才能隨遇而安，隨緣自在。

136 在團體中須有整體觀念，不可強調本位主義；不能與別人合作，就會分化彼此的力量。

137 人在一起工作，如果相互離心，彼此牽制，則無法成就；若能精神合一，理念一致，即使分散各地，也會有所成就。

138 一個人必須有自覺的使命感；有了使命感，才會有責任感，才能克盡職責，才能勇敢擔當，才能自我健全。

139 尊重、讚美、忍耐，是處事的根本；慈悲、發心、道念，是做人的條件。能如此待人處事，則凡事容易成功。



140 做事遇到挫折不要遷怒，若是人事不協調，不要在工作上生氣，如何取得溝通的管道，才是解決之道。

141 天下沒有白吃的午餐，世上沒有不勞而獲的事情。所以，我們要發心耕耘，一發心則天下無難事。

142 今日的耐煩，是未來的榮耀；今日的磨鍊，是未來的成就；今日的養深積厚，是未來弘法利生的力量。

143 忙，多一點，歡喜也會隨之多一點。人生的意義就是在忙、工作、為人服務中獲得。



144 做事一定要抱有理想，而且不忘初心，才能持久。
一個人只要發心，就會有不可思議的因緣，而成就
難遭難遇的勝事。

145 每個人都要經過「千生萬死」才能健全。所以，須
將很多的經驗作為自己的警惕；人在學習過程中，
最怕的是一次失敗就一蹶不振。

146 對上級要勇於承擔任務，對下屬要能交待明確，並
多加讚美，則天下沒有達不到的工作，沒有不能用
的人。

147 為人處世，對自己的承諾要肯定，不輕易違背；忠
於職守、重承諾者，自然不會見棄於大眾。

148 人要懂得自我要求，才能找出缺點；懂得自
己的長短性格，才知道如何改進。

149 人，對自己的決定要負責任，要有「一諾即
一生」的信念，如此，諸事皆得成就。

150 在人生道路上，每個人都要創紀錄，只有在
創紀錄中，才能不斷提昇自我。

雙菜書聖圖 不知如何說
們說不自然小魚圖我



151 樹木高壯，眾鳥就會雲集；海洋寬闊，魚蝦才會聚集。所以，自己要先健全，才能產生能源和力量，才能作他人的依靠。

152 人生是由很多經驗累積的，所以在跨出第一步時，要「敢」，只要敢承擔、敢接受、敢嘗試、敢賣力，沒有什麼事不能做的。

153 大時代的洪流很容易沖毀一個人，但是「時勢造英雄」，對於意志堅定的人，愈是堅苦卓絕的橫逆，愈能激發潛能，而成為開創新局的機運。

154 能在看來毫無希望的處境下，仍然努力不懈的人，必然能夠成就豐功偉業。

155 一個人的境界應該不斷提昇，思想應該不斷開展，不提昇、不發揮、不開展、不進步，很容易就老化了。

156 一個人在學習過程中，不要怕沒有人重視，不要怕沒有機會發揮，要擔心的是自己是否有能力承擔。

157 「室雅何須大，花香不在多」，一個國家的聲望，不一定和土地成正比，實力才是決定的因素。



158 不要輸在別人加諸於你的屈辱！面對種種屈辱，應知道檢討、反省、改進，能夠如此，必然會有成功的一日。

159 不管做任何事，一定要有力量，力量來自我們的發心立願，來自我們的慈悲力、智慧力、信仰力、道德力。

160 世間上有兩種人易於生存，一是能命令的人，一是能受命的人；既不能命令，又不肯受命，此人將到處無立足之基。

161 常保懺悔的心，不但可避免貪瞋的污染，更可以促進人事的和諧。如果我們能以大眾利益為前提，置個人得失於度外，則工作上也必能有所成就。

162 在人生道上，碰到艱難困苦是必然的過程，只要能不忘失自己的信心，就有力量面對它、忍耐它、突破它。

163 一個人如果怕吃苦、怕吃虧，則成就有限。每件事情的成功，都是有過程的，就是要耐煩、耐久、耐屈、耐苦。



164 能以服從、承受的態度，接受別人的教導，學習自然愉快進步；不能忍受別人的批評、糾正，學習自然痛苦緩慢。

165 好逸惡勞是一般人的通病，貪圖一時的安逸，往往種下痛苦一生的結果。反之，一時的辛勞，往往有意想不到的收成。

166 一個有本領、會辦事的人，凡事都OK，即使拒絕，也能提供取代的方案。凡事說NO的人，大都是無能之人也！

167 會做事的人，一個人可抵十人用；不會做事的人，十個人也做不好一件事。積極、主動、用心、全力以赴，才是做事的態度。

168 無論是團體的發展，或是個人的前途，都與整個大環境有連帶關係，而這些往往非現在所能知道，然而正因為「不知道」，未來才充滿了希望。

169 一個團體的運作，除硬體設備外，人才的選用是否得宜，是工作成效的關鍵；有非常之人，才可建非常之功。



170 在工作時，如果想到是替別人做事，會覺得很辛苦；如果認為是做自己的事，則會心甘情願。心態改變一下，自然會有精神做事。

171 很多人之所以失敗，乃是受基礎教育時，沒有養成接受的習慣。好比種子不生根，如何開花結果？好的道理、苦口婆心的教導，不接受也沒有用。

172 人生的成敗，難有定論。然而，一個人做事可以失敗，但做人不能失敗；過去可以失敗，但未來不能失敗。

173 人，要有創意；有創意才能求新，有創意才能求變。創意，讓社會更美好；創意，讓人生變富有；創意，讓人間能和諧；創意，讓事業有進步。

174 人的一生，歲月有限，故要自我要求，自我激勵，自我學習。「接受」是最好的學習態度，能接受多少，未來的成就就有多少。

175 在人生的旅途上要站得住腳，要禁得起考驗，必須對自己所想、所言、所願負責，能如此自然會受到肯定。



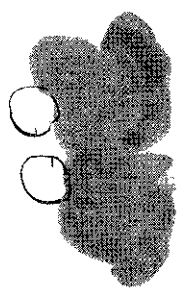
176 當官者，在鉅細冗雜的工作中，能以政事為經，以佛法為緯，即具進德修業之功也。

177 「化繁就簡」是節省時間、人力的最佳方法。訓練自己成為能擔當的通才，做事自然會簡單化。

178 管理的妙訣，在於將自己的一顆心先管理好，讓自己心中有時間的觀念、有空間的距離、有人我的層次、有數字的統計、有做事的原則。尤其最重要的是，讓自己的心裡有別人的存在，有大眾的利益。能夠將自己的心管理得慈悲柔和，將自己的心管理得人我一如，才算修滿「最高管理學」的學分。

179 責任感是人間最高貴的情操。負責任的人都是有為者，不負責任的人，不管能力再強，也是庸才。

180 在團體中要突出，要出類拔萃，除本身具有條件外，還必須樹立良好的工作形象。例如：要有因果的觀念，不貪污、不抱怨；要有忍耐的力量，能擔當、能負責；要有敬業的精神，能進取、能合群；要有感恩的美德，說好話、肯服務。而形象的樹立，則要靠時間來孕育和成就。





放棄留學

四十年前，因為我經常為了護持正法、釐清佛教的原則，而在報章雜誌上掃除邪見；又寫了一本《釋迦牟尼佛傳》，引起日本大正大學的注意，一九五七年寄給我一紙博士班入學通知單，希望我前往就讀。

當時我想：這個機會實在太好了，我要努力讀書，將來學成歸國，服務大眾，好為中國比丘爭一口氣，讓大家知道不是每一個人到了日本就會變節還俗。繼而又想：「我千辛萬苦，好不容易在台

灣這片佛教沙漠之中開闢了一些綠洲，如果我去日本，有誰能繼續我的願心，將菩提種子遍撒台灣各個角落呢？」

正在猶豫的時候，高雄萬隆警園的朱殿元居士得知這個消息，焦急地跑來問我：「你已經是我們的師父了，為什麼還要去日本當學生呢？」

我突然醒悟：「此時此刻，我何必為了博士虛名爭一口氣遠赴東瀛呢？我留在台灣好好耕耘這一片淨土，如果能讓佛教擁有光明的前途，就足以證明比博士學位更為重要！」

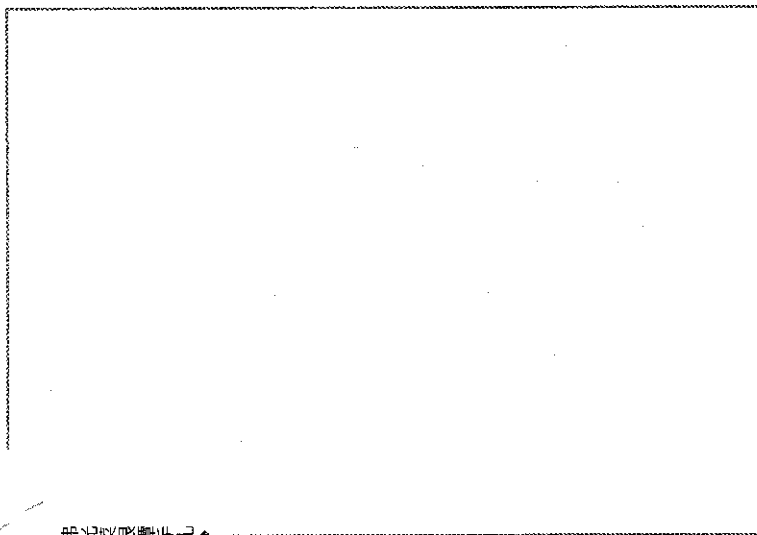
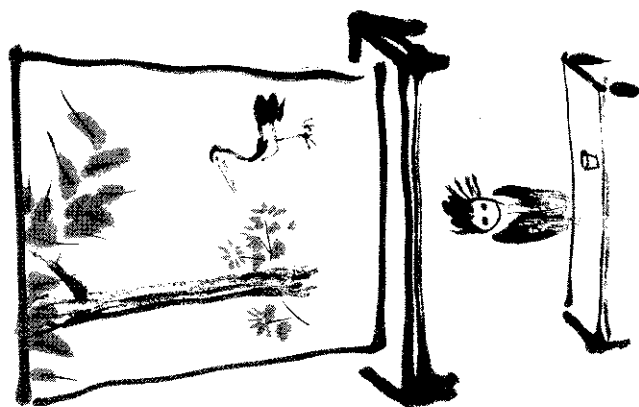
後來事實證明：我雖然失去了深造的機會，但是我並未「錯失良機」。在此二十年後，美國東方大學頒給我榮譽哲學博士學位。

這麼多年來，我看盡世事起伏，往往發現：人之所以會「錯失

良機」，大多在於私心自閉，以致自他受害。原來所謂「良機」，是要自他歡喜，彼此有益，公私兩利才可。



佛光菜根譚 卷之四



佛光菜根譚手札 ◆



一念為己，成就有限；一念為人，廣結善緣。

佛光菜根譚/星雲大師著--初版--台北市：香海文化，2007
(民96)冊：公分 珍藏版
ISBN 978-986-7384-59-1(第三冊：精裝)
1.佛教—語錄
225.4 9600916

人間佛教叢書
佛光菜根譚◎珍藏版
大地清香

作者/星雲大師
發行人/慈容法師(吳素真)
主編/蔡孟樺
繪圖/小魚
責任編輯/釋妙謙
策劃/釋妙謙、陳柏瑩
校對/張干代、周翠玉、侯秋芳、張澄子
封面設計、版型設計/釋妙謙
電腦排版/辰浩國際出版製作有限公司
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.hinet.net

總經理/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/采泥國際文化事業有限公司
法律顧問/舒建中、毛英傑
登記證/局版北市業字第1
ISBN/978-986-7384-59-1
四冊套書/1200元 珍藏版
2007年1月初版 3 888 15837900 2

版權所有 翻印必究
◎本書如有缺損、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。