





序

世人长迷，处处贪著，名之为求，
圣者清心解脱自在，名之为悟。
悟道之人，逢苦不忧，甘心甘受都无冤诉。
一切境界，得失从缘，心无增减，
喜风不动，冥顺于道。
智者一语，能令众生，破迷启悟，
转凡成圣，即心即佛，即俗即真，
方便即是究竟，语言文字即是圣者心要，
惟愿有心人善用之。

高雄文殊讲堂

释 慧 律 合十

一九九四、十、二十五

慧律法師 清心語錄

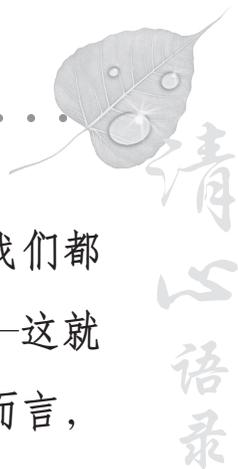


生命 的序曲是
几声的哭泣，
而终结却
只是一声的叹息！



- 生命的本质超越时空之外，『死』只不过是此世他生形式的改变，但生命却不因此而消失。
- 生命有如钟摆，在追寻与幻灭中摇荡。
- 『生命并不限于肉体，他只是我们意念的影像罢了。』肉体，恰如一口井周围的框柱一般，它只是那充沛的地下水源中的一个出口而已。
- 生命是一口气，快乐是一个念头。
- 要使生命开花结果，必定要经过患难的洗涤灌溉，经常在安逸的空气中，反会使生命花朵的枝条，柔弱无力，一遇意外摧折，便会凋落。
- 从有限的物质中，观内在无限的生命。



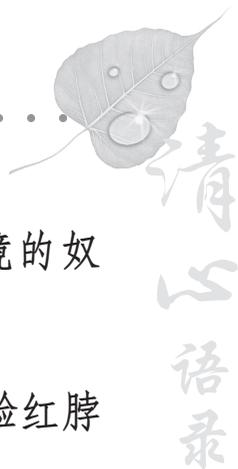


- 无论命运之手对我们是否残酷，我们都可以把人生的每一刻过得最好——这就是生活的艺术。对具有理性的人而言，这是真正的财宝。
- 人间之大智，在乎洞悉本身之缺点。
- 人的价值在于他懂得善尽他的义务。
- 『心地安详』的快乐，比世间一切财物的价值都高。
- 单纯的心是一种最美的心情。
- 『亲切』像美丽的花朵，可以美化我们的人生。
- 亲切是一种无声的韵律，它能让你周遭的人产生共鸣。
- 『不亲切』是一种残忍的自私，因为它

不仅会阻止你拥有快乐，同时，也阻止你拥有朋友。

- 思想是一个雕刻家，它可以把你塑造成你要做的人。
- 我们习惯性的思想在我们脑子里，给予一切我们所接触的事物，一层特别的装饰，这是一种虚伪的思想——这将扭曲真理。由于我们习惯性的思想，所制造出来的周围气氛，对我们每个人都形成了某种比我们所居住的房子更坚硬的东西，如同蜗牛随时随地带著走的壳一样。
- 如果我们不要为别人的说法和作法而忙乱，心中必会安详得多。





- 没有内在修养生活的人，是环境的奴隶。
- 有时我们为了小小一句话，争得脸红脖子粗，哭笑不得，好似语言有『生命』一般。
- 安详的精神境界——就是以豁达淡泊、顺应自然的心态，来面对人生的种种无常变化，将痛苦忧伤的情绪降伏到最低点，于每一分、每一秒中都具足喜悦、满足，内心一片安宁，没有任何不满、怀疑、抱怨在心头。
- 不知事情原委，只是茫然看著的人，或不知自己站立何处的人，是可悲的。
- 以诤止诤，不得止。唯忍，能止诤，此

法乃真尊贵也。

- 愤怒是盲目的，在能掌握判断事实之前，就遮闭了智慧的眼睛。
- 掷骰子的方法，只有一种是赢的，那就是把它们掷到九霄云外去。
- 人生并不是受环境的支配，而是随著你自己的习惯思想而摆布。
- 人生有百分之十是看你的行为，而其余的百分之九十，则看你如何接受。
- 假如人生对你而言并非一种大喜悦，那只因你的理性走错了方向。
- 终生让步，看你如何！
- 全世界的黑暗，都不足以让一根小小的蜡烛无光。





- 最好最饱满的稻穗，最贴近地面。
- 对失眠的人而言，夜是冗长的。对于疲倦的人，一里路都嫌远。对无知的人来说，一生是漫长的。
- 当你心中的光消失的时候，你的去路便只有黑暗一片。只有驱走心中一切自私之念时，理性之光才不会让黑暗吞噬。
- 用你的内心深处，虚心的去学习。那么，天地万物都是我们的导师。
- 时间是神圣的礼物，每日是小小的人生。
- 柏拉图——一切现象皆是我们的牢狱。
- 佛说——一切现象皆是我們本来的面目。

- 心容太虚，何处不是你的故乡？
- 智者，不会坐著为他的损失垂泪，而会愉快地起立，寻找减少损失的对策。
- 无限的和善，是所有真正伟大人物，所拥有的天赋和至宝。
- 认识自身的缺点，是一个人最高智慧的表现。
- 以温和的态度对待毁谤你的人，其实对方已被你征服。
- 能克服自己的暴怒，便能克服最强的敌人。
- 鞭子能留下伤痕，口舌能造成创伤。自古死于诽谤者，比死于刀剑者多得多。
- 你无法控制外在的环境变化，但是你可





以控制对它们的反应。

- 我们不要在愤怒中回顾，在恐惧中前瞻，而要在清醒中环视。
- 假如你不能学会在困境中大笑，那么直到你年老，都不会遇到值得大笑的事情。
- 处难处之事愈宜宽，处难忍之人愈宜厚，处至急之事愈宜缓。
- 忍耐与缄默，是对诽谤最好的回应。
- 小隙缝也能容阳光穿透，小事情也能够显示个人的品格。
- 性格其实是习惯的延伸。
- 没有任何岩石，坚硬到足以经得起小水流千年的冲击。

- 对于小事疏忽懈怠的人，他人生的船已有了破洞，若不予以修补，终必难免沉没。
- 江海之所以成为百谷之王，接受百川之水，是因为江海善于自处低下的位置。
- 住在山上的人，比住在山下的人较早看到日出。拥有精神生活的人，比受到物质约束的人，较早看到光明的出现。
- 所谓小事，乃大事之根苗。
- 一盏灯点燃另一盏时，没有一盏会因之减弱；当一颗心照亮了另一颗心，它会使你内在更为光明。
- 有自制能力的人——堪称强者。
- 满足于自己境遇的人——方称富者。





- 从任何东西都能学习到启示的人——就是贤者。
- 最微小的小草，也会与旁边的花朵，分享满杯的露珠。
- 自然界中最大的变化，是在不知不觉间进行的，是慢慢成长，而不是突然爆发的，精神的成长亦是如此。德行的改善，是在不知不觉中慢慢完成的，人必须在经过长久的时日之后，才能看出自己的进步。
- 面对光明，阴影永远在我们后面。
- 美是要以德行来烘托，如此，才能倍增美感与价值。
- 能保护自己的人，必懂得为他人著想，

为他人著想并不吃亏，因为，唯有促使团体和谐，才能实现自我。

- 以友善的态度来应付烦恼，因为，只有这样，你才会认清烦恼的真面目。
- 一切美的基础，在于一颗和善而乐于助人的心，这种善良的心理，使你的容貌显示出来，就是如此美丽。
- 精神本身就是自己的审判者，同时也是自己的避难所，不要伤害了自己内在世界，这位至高的审判者。
- 美而无德，就像没有香味的花一样——虚有其表。
- 一个人的自我完成，是视个人自我奉献的程度来决定。

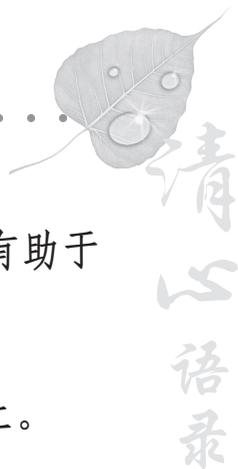




- 把长处托在掌上，把短处藏在腋下，这是自欺欺人。
- 人生的光荣不在永不失败，而在于能够屡败屡起。
- 悔悟——就是承认自己每个阶段的罪恶与缺失。
- 悔悟——就是拒绝自己内在的一切恶劣成分，净化心灵，让心灵准备向善。
- 我们都迷路了，唯一获救的希望，就是认识到我们全都迷路了。
- 人于自己身上加上两个行囊，一个装著我们的过失，放于背后。一个满载著别人的过失，放在我们面前。人们往往只看到面前的，却忘掉了背后。

- 智者改过迁善，愚者耻过逐非。
- 愚昧的人，都可以轻而易举的，找出他人的过失、缺点，但同时，这也是每一个愚昧者的通病。
- 能控制自己怒意的人，已经打倒了最大的敌人。
- 时常被莫名的情绪反应所束缚之人，就如落雨的湖面般，难以感受到平静安详之美。
- 烦恼像婴儿——只有受到滋养才会成长。
- 放心吧！你所感到不安的事，就看你怎样对待它，你只要好好注意自己的思想与行为，随时努力将其导向正途，不用





问事情将会如何发展，而都让它有助于自己的成长。

- 将恩惠刻在石上，将仇视写在沙上。
- 一个具有高超性格的人，就能成为自己的主宰。
- 若是无法成就伟大的事，就用伟大的方法，去做微小的事。
- 来自心里发出的好意，是一种有价值的资产，它是一种无声而重要的力量。
- 人如何看自己的命运（或如何接受它）。无疑的，比只是想要了解他的命运是什么，还来得重要。
- 踮起脚尖的人是站不久的，跨大步的人是走不远的。老老实实，是最好展现自

我的方式。

- 凡事以善意解释，心无旁骛的工作，自能不受末节枝叶的事所困扰。
- 人对任何事情，都很容易成为习惯，尤其周围的人都那么做时，更是如此。
- 人人都在追求富贵，但只要大家能看清自己因而失去的许多东西，他们应该就会把现在用在获得财富上的精力，用来挣脱财富的束缚。
- 老是战战兢兢怕失去什么的人，一定不能体会到人生的喜悦。
- 唯有舍去固有的角度来看事物时，才能以更包容的心，来体贴其它的立场。
- 人的行为很少出于理性，很多诉诸感





性，而最大部分则来自习惯。

- 世界上没有比专事行乐的人更傻了，因为每一种超越正道的逸乐，都有如在骨头内燃烧著一把火，将他的生命实质当做燃料而烧掉。
- 朝向阳光，就看不到阴影。
- 世上没有真正的黑暗，只有晦昧的眼睛。
- 将眼光放远些，福祸本无定论，一切逆境，未尝非福，看你怎么用心而已。若仅就人生某一部分的影响，来判断一生的成败，即属愚昧。
- 命运加给人的不幸，还有避开的可能，但自己加给自己的不幸，却无挽救之

路。

- 幸运只帮助努力的勇者，若将失败归咎于命运，那才是真正的懦夫。
- 勿以容貌的丑陋为耻，而应以内心之丑为耻。
- 自己的『短处』不可遮掩，一遮掩，永远是短处了；自己的『长处』不可夸张，一夸张，便不是长处了。
- 有事不怕事，无事不找事。
- 被人责骂心尊敬，他人诽谤心无诤；说我短处心承认，若来打我心中清。
- 人的一生，面对什么方向不要紧，要紧的是我们正朝什么方向前进。
- 外界的鼓舞毕竟有限，内在的鼓舞才是





绵绵不绝的。

- 谦虚不是抬高别人，也不是踩低了自己。谦虚，恰恰是一种能容忍他人的胸怀。
- 我们用什么眼光看世界，世界便是什么样子，一旦我们改变了观点，世界也会因此而转变。
- 众生的一切不幸，都起源于不懂得如何在自己的屋子之内安和度日。
- 乐观的人，在每种忧患中都看到一个机会；悲观的人，在每个机会中都看到一种忧患。
- 没有一种获利，能及得上我们拥有的一切之中，所节省下来的那样确切可靠。

- 假如你的心灵没有缚上夹板，那么，一点也不算残废。
- 假使你讨厌某一个人，那就尽你的力量去寻找他的优点吧！因为，无论任何人，都会具有某一方面的优点，只是你忽略了。
- 有一分谦退，便有一分受益；有一分矜张，便有一分挫折来。
- 没有牺牲，而想改善人生的一切尝试，都是白费的。
- 当敌人谴责你时，你更要仔细听，因为那些正是能找出你微细缺点的人。
- 有智慧的人，随时都有自己的天平。
- 你如果想快乐，就该把忍耐带到你家





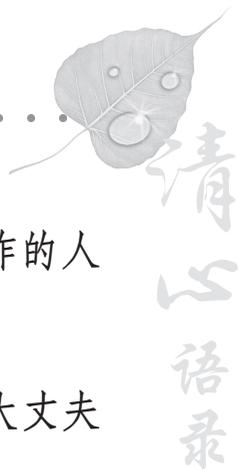
去。

- 没有欲望的人，是永远自由的。
- 能够将感情与理智调配得很适当，使命运不能把它玩弄于股掌之间的人，是幸福的。
- 一个人精神的喜悦，是他力量的象征。
- 当我们的身体和头脑，都非常健康充实的时候，却往往把心思用在与别人的计较，或一些微不足道的事情上面，因此而浪费了自己的时间和生命，值得吗？
- 如果要我找出一项，最容易带给人们恶运的人性弱点，那就是拒绝认错。
- 『善行』是一个人生命中唯一快乐的行动，其实善行并无大小之分，每一个良

好的行动皆是。对人常保持微笑，是善行。引导一个浪子走上正轨，是善行。我们所做的善行，并不需要等待自己有相当基础时去做，而是随时随地的去实行。

- 以惭愧心为质的衣物，要比任何衣装来得美丽。
- 一颗祥和的心，要比一颗咒骂的心好多了。
- 平庸的人，会为了别人的一点批评就大动肝火，只有智者，懂得从批评他的人那里得到学习。
- 胜利者绝不半途而废，半途而废的人，决不会胜利。



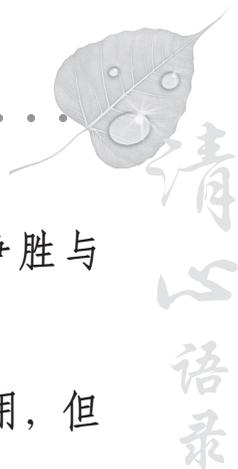


- 正直的人纯正，必引导自己；奸诈的人乖僻，必毁灭自己。
- 有勇气与力量，就可算是男子汉大丈夫了，但真正的勇者，则必须克服愤怒，并宽恕别人。
- 喜悦并非行善的报酬，而是行善的本身。
- 向往安详的境界，那么就试著不将任何赞谤、毁誉存放在心上吧！
- 凡是枉活一世的人，就如同撒下金子，一物未买。
- 若自己过度执著时，即使遇到了真理，也听不到它所带给你的启示。
- 世界上没有两片树叶是完全相同的，因

此，我们又怎能以一个角度，来评断万变不同的对象呢？

- 唯一可以直接信赖的现实就是——认识现实。
- 扼杀人的不是工作，而是烦恼。烦恼如同铁锈——机器的损毁，不是肇因于不停的转动，而是因为铁锈，才导致故障的。
- 太阳追不及月亮，黑夜无法超越白昼，它们各在一个轨道上浮游著。
- 习惯无法立即丢出窗口，只能劝诱它一阶一阶下楼梯。
- 宁可慢些，不要太急而错误；宁可笨些，不要太巧而败事。



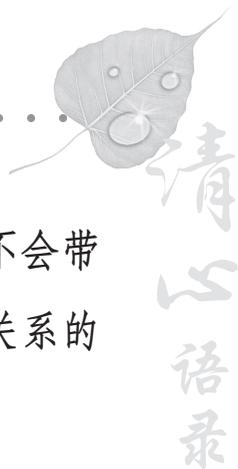


- 胜者增怨仇，败者吃苦头，不争胜与负，和平成好友。
- 路旁的树枝，对行人似乎没什么用，但谁要是跌倒了，却可以扶著它站起身来。
- 不畏贫从富，不舍贱从贵，大慈平等，都无选择。
- 目的愈遥远，愈需要慢慢向前迈进。不要急，但别止步。
- 生活无法跟著良心走的时候，良心便要随著生活而扭曲。
- 忿怒是片刻的疯狂，所以你应该控制你的感情，否则感情将控制你。
- 『哀伤』会减少或阻止一个人行动的力量。

量。

- 请记住——『竞争心』无法制造出任何美的东西，『傲慢』无法产生任何高贵的东西。
- 我们都希望一切事物，都是透过我们理性的指挥和安排，但事实上，透过主观意识所认定的理性，就其本身而言，并没有一定确切的善与恶，绝对的是与非。
- 言语是心的画像。
- 绝不可揭人疮疤或搬弄是非，而要懂得找出理由去赞美别人。当你想批评别人的时候，你要咬紧舌头；当你想赞美别人的时候，你要随口说出。





- 『称赞』是一种伟大的投资——不会带给你任何的损失，而能增长人际关系的融洽。
- 无论今昔，沉默者遭到嘲笑，饶舌的人也遭到嘲笑，话多话少都有人嘲笑。世界上，简直没有一个人不遭人非难，但也并没有一个人永远遭人斥责。
- 谴责别人是件愚蠢的事，在任何情况下皆无必要，而且，对自己和别人皆有害。
- 我们总是忘了语言像播下的种子，其结果是不可测量的。因此，要好好的耕耘它，并且多播下善德的种子。
- 不要拿不堪的话羞辱他人，不要讥人无

知使人生愧，不要说人不如我而傲视别人，不要常疑心别人的不好。古人说：

『君子不要常凌驾别人。』这也是少人怨的真理。

- 即使千言万语，也不及一事实留下的印象那么深刻。
- 口吐真言，永远坚立；舌说谎话，只存片时。
- 愚者的心在嘴上，智者的心在胸腔里。
- 当我们被流言中伤的时候，首先必须先冷静下来，反观自己，如果它具有真实性，那么我们就应该摒除恩怨、闭门思过，并且鼓起勇气重新做人。
- 想做个受欢迎的沟通者，请先——静静



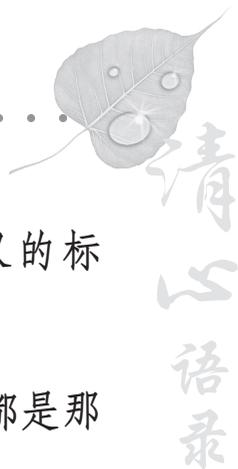


的听。

- 任你费尽口舌，也抵不过一瞬间的沉默。
- 批评别人是最容易的，总是看到别人的不是，殊不知自己的背后也是一场笑话。
- 你听过谣言吗？让它遇你而亡吧！
- 善人的荣誉，存于自己的良心当中，不在别人的嘴巴上。
- 在人群中出风头最容易的方法，是泄露别人不知道的事情。假如，一个人感到自己无话可说时，最容易用内幕新闻使人惊讶，这样做时，朋友的信赖便无形中被出卖了。

- 良好人际关系的成功秘诀，在于『不道人短』，而且勇于颂扬他人所有的优点。
- 若彼此之间已经没有任何话题了，你可以分享彼此共有的东西，那就是『沉默』。
- 在你发怒的时候，要紧闭你的嘴，免得增加你的怒气。
- 应当谨慎你的言词，因为它发源于你的灵魂深处。
- 对自己有信心，别人才会对你有信心，能接受别人的劝说，才能说服别人。
- 愚妄之人口气傲慢，如同杖打自己；智者的嘴，必以谦虚自处。



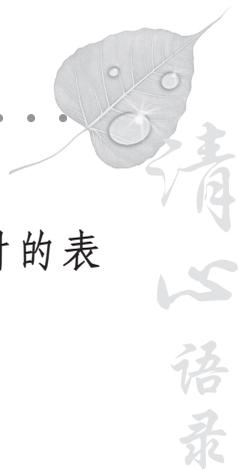


- 多数人的声音，并不能做为正义的标准。
- 那些最不受诽谤中伤的人，通常都是那些最不逃避它的人。
- 要将议论的眼光放置在别人身上时，不妨先看看自己，这样，你所说出的话，将会中肯些。
- 舌是祸福之门——多门的房子，容易吹入沙尘。
- 无论为了什么目的，虚伪的辩论，都是站不住脚的。
- 不要跟人争论——虽然这是件非常困难的事。意见像钉子，越敲则陷得越深。
- 欺骗绝不是件好事，如果你聪明到将自

己也骗了，那又如何呢？你只不过成为聪明反被聪明误的牺牲者罢了。

- 如果只有外在自由而无内在自由，那是没有任何价值的。即使不受外在暴力的压迫，由于无知、罪恶、自私、恐惧而无法控制自己的心灵，那么外在的自由对我们又有什么益处呢？
- 如果你骄傲自大、揭人之短或者给人家意外难堪，那你将失去所有的朋友。
- 突如其来的争吵，往往会导致冲突，火苗可以燃著，也可以啐灭，两者皆出于你的口。
- 以说话来讥笑人，这是学者的大病。
- 想知道一个男人或女人的教养如何，最





好的办法，就是看他们在口角时的表现。

- 说话的方式比说话的后果重要。
- 大多数人说对，不见得正确，大多数人说不对，也不见得就是错误。因为，多数并不代表真理。
- 最喜欢胡说八道的人，都是那些对事情不专心的人。因为，人们想得越少，就说得越多。
- 每个人都是无知的，只是无知的方面有别而已。
- 从来没有人，因为吞下尚未出口的恶语，而伤了自己的肠胃。
- 扯了一个谎的人，一定被迫要再编造

二十个谎去支持它，否则，就会漏洞百出。

- 一个人从说谎所得到的全部收获是——当他说真话的时候，别人不相信。
- 圆滑、虚伪，不如朴拙、诚实来得好。
- 如果几句自责与奉承的话，就能使一个傲慢而无礼的国王，转变为一个忠诚的朋友的话，那你就可以想象得到，『谦逊与赞美』，在日常生活中，对我们有多大的帮助了。
- 执拗的人，并不能拥有意见，而是意见拥有他。
- 对于骄傲成性的人，世界有如一座破钟，只有不和谐的声音，而不能产生悠





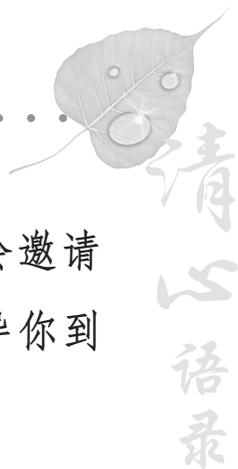
扬的乐章。

- 喜好嫉妒的人，与其说从自己的事物中寻找快乐，毋宁说从别人的事物上寻找痛苦。
- 表示『不知道』是无害的，也不是什么可耻的事。任何人都无法知道所有的事，但如果明明不知道的事，却装成知道的样子，是很容易造成危险的。
- 不是老而顽固，而是顽固而老。
- 青年人生命中最黯淡的时光，便是坐而沉思如何得财之时。
- 我们最容易犯的过错，就是轻率的断定别人为好人、坏人或愚者、贤者。人是像河川一样，不断在流动变化的。

『人』——并非每天都以同样的面貌存在，人是有各种可能性的：傻瓜可能变聪明，恶人可能迁善。反之亦然，这就是人的伟大之处。因此，我们如何去判决一个人呢？对方是个怎样的人呢？或许在你下判断的时候，他已经变成另外一个人了。

- 说话浮躁的人，如刀刺入。而智者的舌头，却能成为医人的良药。
- 人越是接近真理，越能包容别人。
- 西洋杉尽管高大，仍留下空间让矮小的蕈菌生存。
- 真正伟大的人，会使你觉得你也可以变得伟大。





- 一位真正有智慧的教师，他不会邀请你进入他的智慧殿堂，而是引导你到（你）心智的门槛。
- 能知足便是富，能求退便是贵。
- 『施予』和『感恩』——就像幽默与笑一般不可分离，亦如微风吹过和风铃的呢喃。感恩使得施予的美德节奏活泼，这种活泼的节拍，使得沉重的世界为之轻快。
- 我们越习惯于『满足』，就越减少丧失的恐惧。
- 在我们已经为自己所说的话，后悔过一千遍的时候，是否曾经因保持沉默，而后悔过一次？

- 心暗时则所遇皆祸，眼明时则途遇皆宝。
- 虽知自己是正确，而能沉默到底的人，最能发挥强大的力量。
- 小孩子柔嫩的手指间，往往拥有大人顽强的手所把握不住的真理，虽然，成熟的人，会以发现它而自豪。
- 能启发心智的娱乐，才能使人心安意适。
- 战胜自己，是获得自由的最好方法。驾驭自己，是不被别人控制的最佳良药。
- 深窥自己的心，而后将发觉一切的奇迹在你自己。
- 聪明人总是省察内心，从那里找到恒久





的平安。

- 真正的爱，并非相互凝视，而是共同朝同一方向凝视。
- 人人捐出一根线，穷人可得一件衣。
- 人因怕死而祈求长生不老，怕容貌改变而浓妆艳抹，因厌弃年老而祈祷青春，永远不断地追求不变的事物，有如走进无花果林中，如何能寻找得到花朵呢？
- 思想的力量，若能以道德为舵，就会变得伟大而稳固。
- 草木不经霜雪则枝干不固，人不经忧患则德慧不成。
- 当我们一无所求，我们就拥有一切。
- 『人生如梦』，这出戏演得如何？只有

在落幕之时，才可以下断语。

- 人生有如一本画册，它的内容，端看你个人如何去彩绘之。
- 购买不需要的东西，不久，便买不起他所需要的东西。
- 人所认识的世界，只是浩瀚宇宙中的一小片段，是极不完整的。这种极不完整的感受，所得知的种种知识，多半是不正确的一种假象，而人们往往认假为真，把心态都扭曲了。
- 心的意志力，是无法估计的。一滴水，我们看不出它的力量，但如把它滴入石缝而结冰，就足以把石头撑裂。
- 当山崩的时刻，一粒落砂，也能引起更





大的灾难。

- 左画圆，右画方，则两不成。
- 太阳是不会失信的，它天天依照时刻到来，尽管受著风吹雨打，一有机会依然出现，它从不表示意懒心灰。
- 对于自身的不幸挂念愈久，它伤害我们的力量就愈大。
- 若只是借重某一句哲理，来鞭策自己去实践，那是不够的。实践，必须要汇入空性，方为究竟。
- 时间是一个健谈者，它对我们解释一切，你不需要在它发言之前先提出问题。
- 不尊重别人的，便得不到别人的尊重。

- 只有自己能够伤害自己，而苦恼也来自本身，除非自己伤害自己，否则，你永远不会是一个牺牲者。
- 爱挑别人毛病，是由于遗忘自己的缺失，而产生的现象。
- 设若只因小过，就将他人剔除，则无需多久，即无人能与你相处，因为和睦来自宽恕。
- 愤怒，使他人遭殃，但受害最大的，却是自己。
- 人总是很容易看见别人眼中的芒刺，却看不见自己眼中的梁木。
- 假如，你不向别人期待任何东西，也不想从别人那里得到什么，那么任何人





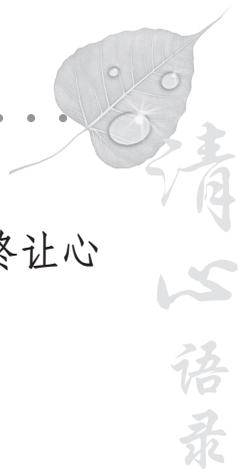
你，都不会造成恐怖的现象。但，如果你的幸福，在别人的掌握中，那么，你就必须不断地对别人怀著恐惧。

- 不要让邪恶的意念、不良的情绪在你心中生根，你应该把他们当成『癌』一样，小心防范它们的感染。
- 只要一个人挡在他自己的路上，一切似乎都挡住了他的去路。自己的心是最大的障碍，也是最大的距离。
- 每个人都难免有以牙还牙的心理，被打了一下，就想回打三下。本来是有解决之道，却由于彼此燃烧著憎恨之火，相互伤害，终于导致两方的挫败与灭亡。
- 挥霍无度的人，等于将自己的前途抵押

了出去。

- 我们常以不正确的观念，来看待这个世界，并且，不以它本来的面貌视之，而是透过一层主观意识，加上了有色眼镜。
- 我们衡量他人的尺度，其实是自己心中早有的成见。
- 如果你要宽容别人的过错，请将眼光放在自己身上。
- 当你先从不好的动机来看人时，你要知道，你的精神正在下降了。
- 最可怕的『不信』，是对自己的不信赖。
- 错误终归毁灭，无知即是痛苦。
- 憎恨，并不立刻结恶果，但它如同隐藏



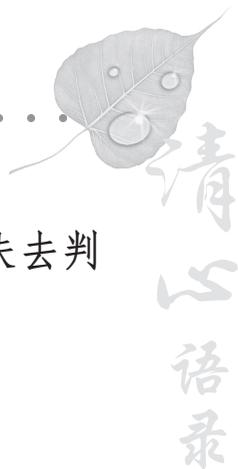


在热气下的火，逐渐焚烧著，而终让心怀憎恨的人身受其害。

- 『偏见』是进步的最大阻碍。
- 敌意不能镇压敌意，放弃敌意方可消弭敌意，此乃古今通则。
- 自卑感是人格的泥沼，一旦你身陷在里面，便会失去上进的勇气。
- 哭泣，不能减少昨日的哀伤，只会消除明天的力量。
- 疑心是友谊的毒药。
- 一个装睡的人是叫不醒的！
- 自私——是一种慢性毒药。一旦上瘾，即不能自制，倘至饱和的程度，会使人生充满痛苦与失望，终归毁灭。

- 处罚，必须基于一种了解，才能发挥感化的作用。
- 盲目的热情，不但无益，且足以害事。
- 拖延是不能成事的，只会让自己在最后关头焦头烂额。
- 『幸福』是没有后悔之后的满足。
- 信义是最宝贵的财富，实话的味道最好，智慧的寿命最长。
- 知足心地宽，贪得宇宙狭。
- 少吃俭用，免纷扰于心田。知足除贪，播馨香于意地。
- 满桌好菜，不如饱。绫罗绸缎，不过暖。
- 要能忍受落叶秃枝的丑陋，才有重新绿意盎然的时节。



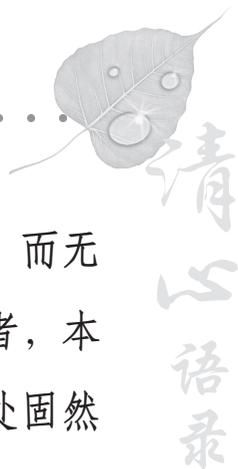


- 人一悲观，智慧就会枯萎，继而失去判断力，而不知所措。
- 些许忍耐，价值胜于大量智力。
- 虚幻不能产生真实，就像肮脏不能产生清洁一样。
- 追求名利之人，如以手掬水，掬得一时，终会流失。
- 越是想把自己背负的痛苦推到一旁，它越是成为一种负担。
- 学习拔除因无知而来的顽劣与叛逆，任何时候都不嫌太晚。
- 如果想更上一层楼，就不要以现在的成就为满足。因为，人是很容易停步不前的，如果你以现在的自己为傲，等于宣

告了你的毁灭。

- 在恶意的人群中不怀恶意，在拳握刀拔的人群里言行温顺，在与执著的人相处而能不执著，是谓圣者。
- 在人与人之间有争端发生的时候，无论争执的程度如何不同，一定是互争的两个都不好。如果只有一边不好，争论便无法燃起。火柴，是无法在镜子那般光滑的表面擦出火来的。
- 『知耻』是一件值得自豪的事。无有羞耻心的人，容易陷入罪恶火中。
- 当死期将至的时候，皇上和奴才又有什么分别呢？若有人掘开死者的坟墓，他必认不清哪个是贫？何者是富的？





- 高手仗著名气，由于自认为熟练，而无法知道自己亦有拙劣的地方。拙者，本来就嫌工夫不到家，对其拙劣之处固然不知道，偶有高明的地方，往往亦不自知。因此，无论高手或拙者，都应相互切磋学习。
- 凡栽下不良的种子，而期盼有好收获的人，是徒劳无功的。
- 一知半解，适足以歪曲真理。无知无解，则根本不懂得真理。



人之所以痛苦，
在于
追求错误的东西。



- 成功者的思想有如一把钢钻，只朝单纯一点的——蓦直钻去。
- 若想成为坚强的人，则必须像水一般，没有障碍物时，水便流动。装到四方形容器，它就成为四方形，装到圆形容器，它就成为圆形。因为，水有这种谦逊的性质，所以，它比任何东西都重要，比任何东西都强。
- 赢家像河流一样，他们找到一个管道，便循著这个管道前进。失败者像沼泽，他们到处游移，什么事都只做一点，结果一事无成。
- 责任与自觉，是成功的开罐器，配上毅力及勇气，打开了这一层『阻碍』，就





能享用罐内丰盛的成果了。

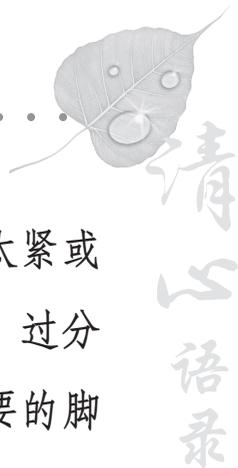
- 充满热诚的人，会像磁石一样，深深吸引四周的人。
- 知足的乞丐，强过贪求财物的富翁。
- 快乐就像一副眼镜，可以校正你心灵的视力。
- 快乐有如香水，向人洒得多了，自己也必沾上几滴。
- 土木工程的技师，懂得如何疏导水流，箭匠能把箭做得十全十美，木工能把弯弯曲曲的木材，刨至平滑。有智慧的人，懂得如何整顿自己。
- 别人教给我们的真理，只不过像义肢、假牙装在我们身上而已。唯有通过自己

的思索获得的真理，才是属于我们的。

这样的真理，才能为我们所运用。

- 每一个人都要亲身经历，才知道炉灶是烫的。
- 德行——是我们所该追求的，是盗贼无法抢，暴君无法侵害，你死后仍能留下来，绝不会腐朽的财富。
- 在你的内心里，有一块磁铁，可以吸引真正的朋友，那块磁铁就是『无私』，也就是处处先为别人著想。
- 有理不在声高，事实胜于雄辩，娓娓道来胜过言词激烈咄咄逼人。有些事理，说不如不说好，干脆任其火烧牛皮自转弯。

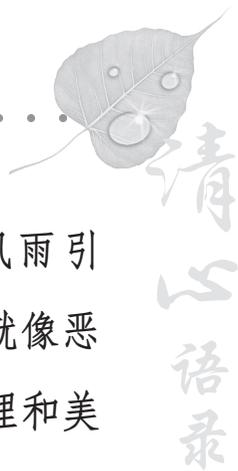




- 『修行』就好比弹琴，琴弦张得太紧或太松，都无法弹奏出美妙的乐音。过分勇猛的修持，但忽略了修行所需要的脚踏实地、按部就班，可能会导致反效果。因为，过与不及，都是不正确的态度。
- 从智慧的土壤中，生出三片绿叶：一片『好的思想』、一片『好的语言』、一片『好的行为』。
- 人生最甘美的东西，都是从苦难中得来的。香料必须经火燃烧，才能发出浓郁的香气，泥土必须耕松，才适于下种，麦子必须磨碎，才能做成面包，一颗破碎的心，最能体会到丰盛的喜悦。

- 『过去』只是一个序幕。倘若一直懊悔在以往的错误中，因而自暴自弃，不知珍惜撷取经验，把握现在，则如驾驶车子时，老望著后视镜一样，会因此而疏略了前面的道路。
- 轻信传言者，终至以追悔的牙，咬伤自己的手。
- 有智慧而不将其贯注在生活中的人，有如一个只耕田而不播种的农夫。
- 如同雪花不著痕迹的降落地面，人生看似不重要的事，一件接一件的发生。如同雪花堆积，我们因此养成了『习惯』。一片雪花降落雪堆，看不出雪堆有什么变化，一个举止不论如何显著，也不能





造成人的性格。但是，如果暴风雨引起雪崩，淹没山下的住户居民，就像恶劣的习惯一经引发，便会淹没真理和美德。

- 人有两只耳朵，一个舌头，其意义在使我们多听少说。
- 谣言就像泡沫一样，你愈搅和，泡沫就愈多，不管它，它反而消失了。
- 不要拘泥于自己的意见，我们必须抛除偏见，才能以完全自由的头脑来判断事物。不顾风向的转变，一直张著帆航行的航海者，绝对到不了他的目的地。
- 一只猛鹰，在练习飞行时，总是随风而飘，但当它遇见了危险，转过头来迎风

而飞时，却往往能飞得更高。

- 飞蛾不知道被焚烧之苦而扑火，鱼儿不明危险因而上钩。但我们虽然很清楚，不幸的网将为我们张开，却仍然离不开官能的享乐，从这一点看来，人类实在是不聪明啊！
- 人生，像一个喝醉酒之后，爬在桅杆上的水手，随时都可能跌下来。
- 我们不可能全部都做英雄，总得有人坐在路边，当英雄们经过时，为他们鼓掌叫好。
- 结局良好的乞丐，强过毫无成就的领袖。
- 过合理生活的人，就如同提著灯，远远





.....

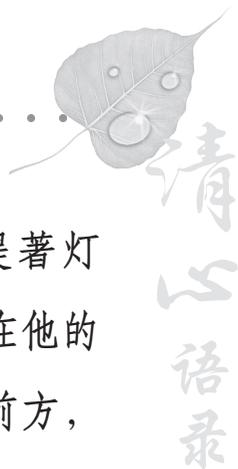
照亮前方而行走的人；这样的人，永远不会走到灯光所照著的尽头，灯光永远在他前头引导，引他前进。

- 一个钟摆的功能，不在于速度，而在于准确。心智的敏捷并非长处，而在于深沉。
- 就像双手掏起的沙粒，从消瘦的手指间快速泄下一般，时间沙沙地溜走，它们是多么短暂和宝贵！但念无常，慎勿放逸。
- 大部分的人生问题，都能像解代数方程式一样得解，其解答都表现出一种『最单纯的形式』。
- 生命的展现与回复，乃至消失，犹如水

的循环，蒸发在阳光中，而后再凝聚为雨露。

- 生命就像一部缝纫机，你放下去什么，就裁出什么。
- 水能熄灭熊熊大火，挽救即将付之一炬的房屋。同理，懂得观照的智者，也能将自我或外在环境的忧患，消之于无形，宛如一阵风吹散棉絮一般。
- 如果想要自己的生命韵律优美，就必须调整好心灵的收音机，使心中念念平和，自然我们的心灵就会澄净，才能接收到和谐的韵律。
- 信奉外在的世俗法则，就等于伫立在街灯下，只有在灯光照耀的范围内是明亮



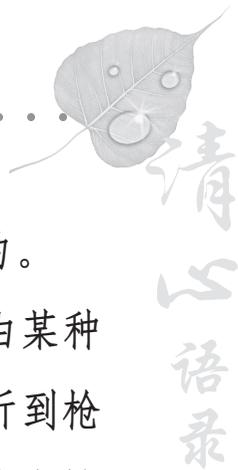


的。但皈依宗教的人，像手上提著灯笼，他一直往前走，光芒就一直在他的前方，鼓励著他前进，随时在他前方，为他展现具有新鲜魅力、明亮的空间。

- 同大多数会飞行的动物比较起来，蜜蜂何其藐小，然而，它酿的蜜却是最甜美的。
- 象总是被画得比实际还小，跳蚤则总是被画得比实际还大。
- 喋喋不休的人，像一只漏水的船，每一个乘客都想要赶快逃离他。
- 小事情往往令人苦恼，你可以躲过迎面冲撞而来的大象，却避不了苍蝇的侵扰。

- 人与人之间的隔阂，往往在于——人太喜欢用言语造门，用心打锁。
- 如果将一只硬币放在空气中，久而久之它必氧化而生锈。同理，一个人若不能时常磨炼自己的身心，也会像铁一般，于不知不觉中腐朽。
- 做事如果缺乏至诚的信念，就很难成功；即使成功，也如同建筑于沙滩上的阁楼，经不起风吹雨打，并难逃倾覆的命运。
- 蜗牛靠著它的毅力，才能爬到安全的地方。
- 老是在球后面慢慢走的人，永远不会成为选手。

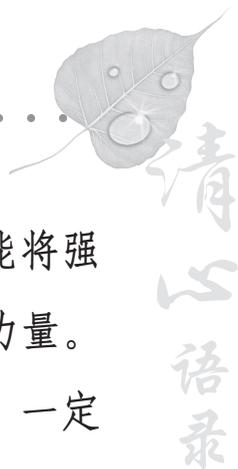




- 效法邮票——紧贴一物，直达目的。
- 事情所表现的具体性后果，都是由某种看不到的力量所产生的。在我们听到枪声以前，子弹早已发射出去了，决定性的事情，乃完成于思想之中。
- 要求所有的人，都和你持相同意见，是不可能的，就是因为意见分歧，才会有『赛马会』的产生。
- 言语，应像夜空中温柔的星星，不该像除夕夜的爆竹。
- 像浅溪一样终日不满的人，是无法把握现在的，而像大河般浩荡、沉稳又波澜不惊的人，对自己的生活，必定充满喜悦。

- 就像蜜蜂只汲取花蜜，毫不破坏花瓣的美丽和芬芳一般。仁者随缘而住，亦只是吸取智慧，而不迷失于他物之中。
- 一支温度计，只能反应它周围环境的温度，但一支自动调温器，会随著环境来改变它的温度，你是要如一支温度计还是自动调温器。
- 假如一个人手未负伤，他碰到蛇的毒液也不会有问题，健康的手，毒液对他并无危险。自己不制造恶，恶对他就没有毒害。
- 谣言，像是一个老太婆，你只要任凭她们，在那里唠唠叨叨，喃喃自语就好了。



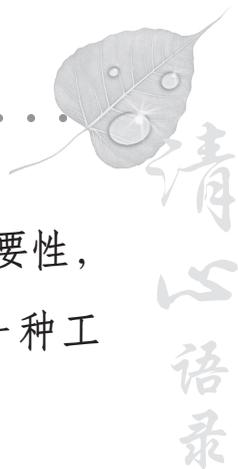


- 人，应善于控制自己的感情，才能将强烈的情感导向正轨，发挥有效的力量。就好比蒸汽机的气体，奔腾澎湃，一定要给予适当的调节与引导，才能合于正用。
- 当我们坐在移动的船上看船，并感觉不出船的移动，但假如我们看船外之物，例如眺望远岸，便立刻能感觉出来，人生也有与此相同的情形。
- 请别小看煮蛋这件事，它也是有秘诀的，所谓的秘诀，就是『循序渐进地，去完成一件事情。』
- 如果医师治不好你，那么就让这三位来为你医疗。第一位名医称为『节食医

师』，第二位称为『平静医师』，第三位称为『快乐医师』。

- 从来不运动的人，即使只是激烈行走，亦可能导致心脏麻痹，空腹时，一下子吃得过饱，则可能引起腹痛。可见，突然采取极端的行动，都会产生抗拒反应。因此，我们的一言一行，都不宜极端。
- 苍蝇无法飞进紧闭著的嘴。
- 『嘲谑』与『讥讽』，像严冬刮过脸的冷风，是会伤害人的。
- 为了拔除扎在脚上的刺，往往必须借助另一根刺，而脚上的刺一旦拔除，两根刺同时都可以丢弃。同样地，为了除去





蒙蔽『真理』的无知，知识有其必要性，但要知道，知识，它只不过是一种工具。

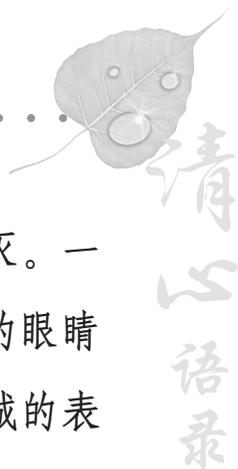
- 小苦恼，会使我们脱离自己，可是，大苦恼会使我们回到自己。有裂痕的钟，声音是混浊的，把它分成两半，声音将又变得清脆。
- 烦恼，并不会因为我们拉高被单，蒙住眼睛，拒绝面对它而放过我们。
- 烦恼像一把摇椅——它可使你有事做，但却不能使你向前一步。
- 积累尘土千万堆，便可形成崇山峻岭，汇集无数溪流，便可形成长江大河，大智慧的人，对各色人等的意见，兼收并

蓄，虽自认正确，而不排斥他人的不同意见，如此，才可认识真理。

- 假如风雨来袭的时候，我们看到有人不修屋顶，不装门窗，而奔向户外去风吹雨打，并对著风雨咆哮，命令风往右吹，雨往左移，我们一定会说这个人是个疯子。可见，当我们不根除自己内在的恶，只是对著世界上的种种恶行发脾气，与上述的做法并无两样。要根除世上所有的恶行，并非我们能力所及，假如世人能从教导别人转而多教导自己，世界上的恶将会逐渐减少，大家也将会活得更轻松、愉快。

- 作伪的人，常能装饰至最美丽，犹如燃



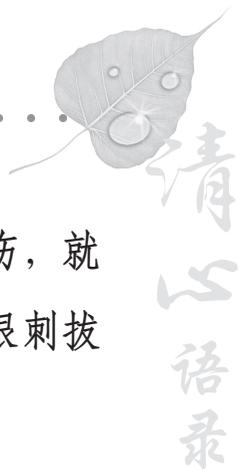


放烟火，虽一时璀璨，不久亦熄灭。一个人行事的真伪，是逃不过他人的眼睛的。有内心的信实，始有外在真诚的表现。

- 把理性做不必要之用途的人，就像黑夜里才有好眼力，大白天反而盲目的猫头鹰。他们将理性用于徒劳无益的学问时，虽然显得非常锐利，但，真理的光射向他们的时候，却什么都看不到。
- 当你为别人不公平的指责而气恼时，记得只要自己心安理得就好。凡事尽力而为，然后再张开一把心灵的保护伞，躲开责难的雨滴，不要被那些风言风雨把你淋湿了。

- 怠于今日者，明日更难矣。
- 不知把握因缘虚心学习的人，就有如放在碗里的汤匙一样，即使浸浴在琼浆玉液里，他也感觉不出来。
- 飞入暴怒里的人，通常很难著陆。
- 如果以厌恶之情对待世界，就如同戴上墨镜般——眼前一片阴暗。
- 尖酸刻薄的朋友，好像匹野马，不管谁骑在它的背上，它都照样嘶叫。
- 在这世上，绝不能以怨恨止息怨恨。嗔、嫉或执意的报复，对人对己都百害而无一利，这是一种无知与愚痴的表现，唯独以无怨才可止息，这是永恒不变的道理。如果，生生世世都在恩怨的





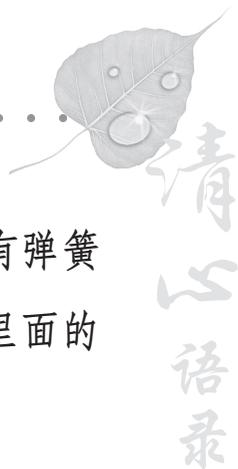
漩涡中翻滚，结果将导致两败俱伤，就有如刺人的蜜蜂，当它将身上那根刺拔出来之后，自己的生命也结束了。

- 无知的情欲，会如同藤蔓般不断蔓延下去，他就像寻找果实的猿猴，飞跳于森林中的树丛之间，从一种生活徘徊到另一种生活。被这种充满毒害的情欲所俘虏的人，他的周围将缠绕著各种烦恼，如同藤蔓之层层缠绕。反之，克服自己强烈欲望的人，一切烦恼都会如同雨滴从莲叶滚落一般，从他身边消失。
- 可怕的念头，就像一阵骤雨，把向上的山路蒙住，看不见山径了。
- 人的生活，虽是自转的轮子，但这个轮

子，却由它无限小的旋转，而转向四面八方，而后转入新的、无限大的轮子里。

- 『痛苦』是一件很有用的东西，它好像蟾蜍，虽然丑而且有毒，但头上却带著一颗珍珠。
- 愤怒之于我们的生活，就像军队之于国家的关系一般，由世界局势来看，国家需要军队，但若让军队主宰一切，则国家会失去一切。
- 有自尊心而无自信心的人，等于是座房屋有栋无梁，它的维系力必然很脆弱。
- 想要满足自我的欲望，就等于是用稻草去熄灭火一般，无法止息。

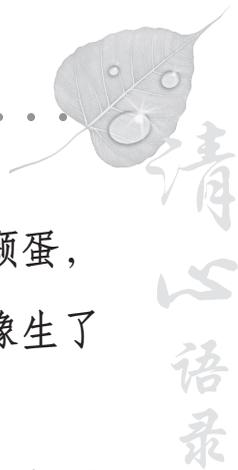




- 一个没有欢笑的人，就如一辆没有弹簧的货车，每当经过不平的路面，里面的人就得饱受颠簸之苦。
- 危困，可以考验一个人的耐力，安泰的境遇，任何平凡的人都能适应。在风平浪静的海面上，所有的船只，都可以并驾齐驱，但当命运的铁掌击中要害时，却只有大智大勇的人，方能泰然处之。
- 现代人生活的腐败，尤其是愚劣的情况，大部分是由于他们陷入烂醉状态，无法自拔而产生，烂醉的人又如何静下来，做他在世界上该做的事呢？
- 人们不会去摇撼贫瘠的树林，只有那些挂满金色果实的，才有人用石子打它。

- 财富如同肥料，一直堆放不动的时候，便会腐烂发臭，散布开的时候，却能使土地肥沃。
- 没有比欲爱更烈的火焰，没有比愤怒更不吉祥的骰子。被欲爱驱使的人，就如同陷阱中的兔子般，怎么跑也脱不了身。
- 罪恶的欢乐，如有毒的面包，虽然它可疗饥一时，但到后来却换来死亡。
- 我们所犯的恶业，虽如新挤的牛奶般，不会马上凝固，但它却像被灰烬掩埋著的柴火，那袅袅轻烟，永远跟在你的背后，扰乱你心灵的安宁。
- 喧闹（雄辩）已被证实没有什么价值，





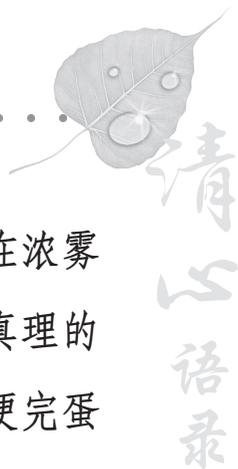
就拿一只母鸡来说，它只生了一颗蛋，就咯咯的大声啼叫，感觉自己好像生了一颗小行星似地，那么了不起。

- 如果两个人互相敌对，那是两个人都不好。你在零上面无论加多少个零，答案还是零，怀有敌意的人加在一起，出现的终究还是敌对状态。
- 无论多壮实的树，如果许多鸟儿不断的飞来啄树干，吃树叶，不多时日，树自然就会枯死。同理，喜欢喧闹奢华的人，终究会为奢华所牵，而成了妄想的俘虏，看不清楚自己的心。
- 用绳子绑有腥味的鱼，绳子就有了腥臭味，手握了那条绳子，手也会留有腥臭

味。同理，我们受到来往交接的人影响甚大，他们可能使我们变好或变坏，这点务必要留意。

- 忧虑是思索的毒化，使你于同样的状态中转圈子，并阻遏了一个人的生气及活力，让你在同一点上，反复痛苦，失去了观照的智慧。
- 冷酷的『传言』如在车轮上滚动，在它前进中每经一手，都替它加上润滑油。
- 唯有穿鞋的人，才知道鞋的哪一处挤脚。
- 把石头丢进大河，河水并不受到影响，有信仰的人，若因别人的恶评而心乱，他就不是大河，而只是水塘。





- 说谎的人，好像是希望自己隐藏在浓雾里，如果他左右移动，就有碰著真理的危险，因为，一俟浓雾消散，他便完蛋了。

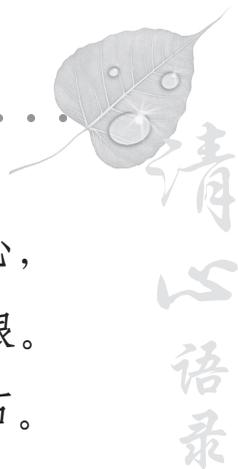


佛 说一切法，
对治一切心；
我无一切心，
何用一切法。



- 诸法到头皆是幻，万缘放下少留情，
大地山河一片云，太阳一出便无踪。
- 千年石山古人踪，万丈岩前一点空，
明月照得常皎洁，不劳寻讨问西东。
- 菩萨不随世俗境，常念知足身心清，
安贫守道平等性，惟慧行持入正心。
- 若依空谈德不行，习病非治转向深，
贪瞋渐渐变恶行，杀害慧命佛难生。
- 忠诚老实不贪心，道在心中勿外寻，
善恶因果自己种，苦乐因缘随心生。
- 惹上是非身心贪，忍吞一气值千金，
诸事若能寻常性，耐火不烧功德林。
- 若能宽让口无诤，耐平心火福禄生，
若能安静暴躁性，耐息瞋恚吉祥身。





- 见净终日喧哗生，久远难能得清心，
若依言论求明性，枝叶亦可伪作根。
- 或向溪前照碧流，或向岩边坐磐石。
心似孤云无所依，悠悠世事何须觅。
- 久住寒山凡几秋，独吟歌曲绝无忧，
饥餐一粒伽陀药，心地调和倚石头。
- 白云朝影静，明月夜光浮，
身上无尘垢，心中那更忧。
- 一片乌云，就能遮住阳光。
一线断散，就能散失一串珍珠。
一种思想，就能毁灭一个灵魂。
一句言词，就能伤害一颗心灵。
- 大事难事看担当，逆境顺境看襟度；
临喜临怒看涵养，群行群止看识见。

● 安详是处事第一法，谦退是保身第一法；

涵容是处人第一法，洒脱是养心第一法。

● 立身十戒：

1. 谨言行以寡过。 2. 节饮食以尊心。

3. 省嗜好以养心。 4. 耐烦劳以尽心。

5. 慎喜怒以平气。 6. 戒矜张以集事。

7. 崇退让以合众。 8. 慎诺言以全信。

9. 减耗费以惜福。 10. 存悲心以养德。

● 我们可由三条路通往睿智：

第一——思索之路，这是最崇高的道路。

第二——模仿之路，这是最容易的道





路。

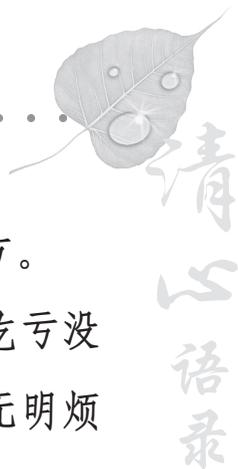
第三——经验之路，这是最艰苦的道路。

- 不须说而言，这是多说，多说必招怨；
不当言而说，这是瞎说，瞎说要惹祸。
- 禽兽皆有日长进，人性更明精进心；
若受微苦身难忍，何能功德众欢欣。
- 山近月远觉月小，便道此山大于月；
若人有眼大如天，当见山高月更阔。
- 为人老实不诳夸，待人接物众欢喜；
学佛慈悲无你我，善行功德如恒沙。
- 任性逍遥，随缘放旷；但尽凡心，别无
圣解。
- 万境本闲，唯人自闹，心若不生，境自

如如。

- 著意求真真转远，凝心断妄妄更多；
道人一种平怀处，月在青天影在波。
- 岭上多白云，只可自怡悦；
不堪待君赠，自是第一流。
- 菩萨清凉月，常游毕竟空；
众生心水净，菩提影现中。
- 寒雨潇潇风满林，莲花漏水夜沉沉；
谁知举世难醒梦，尽是光明般若心。
- 手把青秧插满田，低头便见水中天；
六根清净方为道，退步原来是向前。
- 『认识你自己』，那么生活就会简单多了。
- 唯有无我，才能获得快乐。学习对人慈





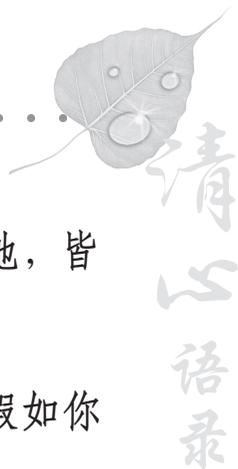
悲，它是治疗暴躁性情的唯一处方。

- 凡事要以利益别人为前提，自己吃亏没关系，如果事事只想利益自己，无明烦恼就会一大堆。
- 我们要将生命化为一种享受，而不要让它成为一种负担。妄想、执著即是负担。
- 在别人和我们分享幸福的时候，自己的幸福，也同时跟著增长。
- 大肚包容，了却人间多少事，满腔欢笑，笑开天下古今愁。
- 无明使人两眼一抹黑，追求著迁流变化，虚幻不实的东西。由于执著假有的力量，而引出更多幻觉，成了自己的受

害者。当你用智慧透视了一切，此时周围的世界，才是以真象出现的，也因此觉悟到，自己不过是时间、空间的奴隶而已。

- 世间所有的缘起，无一不是要启发我们的觉性。
- 不要抗拒命运，不要抱怨因果，直接接受它，烦恼就会减少，当下放下，烦恼即无奈你何。
- 众生总是透过自己的感觉和知觉来眺望外界，再以此做判断来采取行动，习惯以自我中心来看待所有的事物。
- 你要处理你这颗心，也不能离开你现在的念头。





- 所谓『禅』，是指不管何时、何地，皆能心平气和的生活。
- 我们没有抱怨人生的任何权利。假如你对人生感到不满，那只是表示我们对自己感到不满，因为，因果从不误人。好好的面对现实，并接受果报，将会比怨天尤人，更具实际的帮助。
- 修行人不管到哪里，都要保持平常心，无罣无碍、清净自在，而修行就是要修这点自在。
- 若肯当下休，便可当下了。
- 修行，即是将执著的力量化为无的观念，透视它的无常性、无永恒性、因缘和合性。

- 拒绝烦恼的人，永远得不到菩提，逃避烦恼，就是逃避菩提，因为烦恼当下悟道，就是菩提。
- 佛教徒不能只单靠一股热忱，必须配合法的喜悦，才能安住在自己的岗位上。
- 当悲哀在我们耳畔低语，生命是我们难以忍受的重担时，我们需要勇气才能面对烦恼，将其转换成启发本性的动力。
- 抓芦苇时不小心会伤到手，错误的求道方法也会使人毁灭。
- 文字或声音的毁、誉、赞、谤，并不是因果的判决者，清楚自己的起心动念及行为，才是最重要的。
- 每个人应当怀著一颗虚空的心修行，有





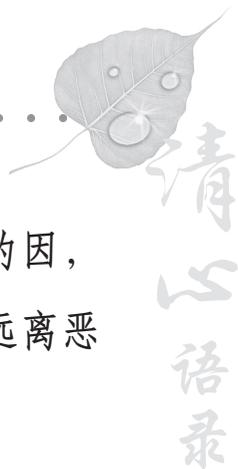
时我们可能无法受到肯定或赏识，但坚守本分、脚踏实地的鞭策自己，依旧是个人精进的正道。

- 我们所行的善恶，未必能在一定时间内求得报应，善与恶，是在超越时间的领域被完成的。在那个领域，虽然看不到报应的明显痕迹，但毫无疑问地，我们已经在我们的良心里，意识到它的存在。
- 修行人不可一直在对与不对中打转，要从忍辱下手。
- 所有活著的东西，都怕苦也怕死。认清你自己也是其中之一——『避免杀生吧！』不要由你引起苦恼或死亡，要尊

重所有的生命。

- 尺有不能量短的时候，寸有不能量长的时候，每样事物都有它的缺陷之处，所以再高的才智也会有蒙蔽之处。
- 我们为了求生存而学习，而将种种的学习，转化成一股强烈的执著，进而固执自己的习性，以为这就是真理。
- 共业推动著历史及宇宙的流行运转，这股巨大力量所形成的局面，即是众生所共同承受的果报。普渡众生的目的，在于以大众的力量来转回，所以我们要自利利他，有因缘就要度人学佛。
- 『菩萨畏因，众生畏果。』不懂佛法的人，只看到果报，而终日惶惶，恐惧灾





难的来临。佛法乃是教人看清苦的因，时时检讨自己的思想、言行，以远离恶果。

- 把舞台上的装置卸下的时候，我们就会意识到，我们一直把它当成现实的东西，原来只是个假象。人活著也只不过是——不断的从一个假象，转移到另一个假象。而死亡的刹那，则是将现实作最真实的展现，从这层意义来看，死的最后一念是很重要的。
- 当死亡袭击我们的时候，无论子女、父母、亲戚或朋友，都帮不上一帮忙。有信仰、有智慧的人，深知死亡的意义，而能立即扫净安心立命的道路。

- 突然不加思索的想起死，是不必要的，重要的是正视它、认识它，并接受死在一步一步接近我们的事实，却又能平安、喜悦地活下去。
- 当你为过去的回忆烦恼，为未来的事担忧的时候，你应该想起生活只是存在于现在的。当你对现在的生活倾注全力的时候，对过去的烦恼，以及对未来的担忧都将会消失的。
- 所谓时间是一个极大的幻影，时间不过是我们用来了解事物或生活的内在棱镜。对至高的理性而言，并无『时间』之存在，未来也是现在，时空只不过是我們藉以利用有限存在的无限存在。





- 佛陀说：『已经开始过灵性生活的人，就等于已把光带进幽暗的屋子里，黑暗即刻被驱散了，只要坚持这种生活，你们的内心，一定能成为一个光明世界。』
- 真正的宗教，必能回答最抽象的问题，并且可以从这些答案，来解决人生最实际的问题；同时，在每个人心灵中及人类社会生活中，建立巩固的精神世界。
- 贪欲、嗔恨、愚昧、傲慢、疑惑、邪见等会影响说话与行为，久而久之，成了习惯，便有一种力量，这就是苦恼的招集者，名为众生的苦因。
- 小恶不断——殊不知，这种一时能骗他

人耳目的犯行，养成习惯后，总会在忆想的时候浮出表面，而在无意识中，铸成恐怖的恶行。

- 快乐来自于以感激的心情，去接受眼前的生活。
- 恶事向己，好事与他，利他忘己为慈悲之极也。
- 喜欢归罪于别人的人，是一种缺乏勇气的态度，以及懦弱的表现，佛弟子应时时具备，一颗了解责任与知反省的心。
- 什么样的人才是善良的人？一个人只有达到真正的宗教境界时，才能算是善良的人。然而，所谓的善是什么呢？最重要的是指智慧与意志的和谐。



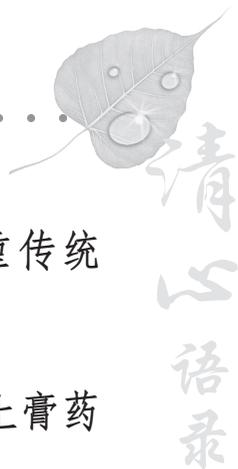


- 心里只有『利益』这一念头的人，除了所谓『利害关系』的道德，便无其它道德，除了『物质上的幸福』这个宗教，并无其它宗教。
- 小善行，亲切人生。大善行，高尚人生。
- 我们要有一颗对任何人都能合掌的心。
- 无论你愿不愿意，身体像有时间性的东西一样，随著年岁的增长，而逐渐衰老，被我们当成真正生命的东西，将慢慢枯萎消失，而真正的、不断成长的、不朽的生命往往到最后才觉醒。既然如此，倒不如从一开始，就认清这样的生命，过充实的精神生活。
- 愿我如日普照一切，不求恩报，众生有

恶悉能容受，终不以此而舍誓愿。

- 当一切都显得不可靠，短暂并且反复无常的时候，只有德行——在深深地往下扎根，而且任何力量都无法拔除它或摧毁它。
- 富贵家宜学宽，聪明人宜学厚。
- 若只是施舍一些物质或金钱，这只是一时性的救助方法，短暂的效果消失之后，依旧又要回归到原来的日子。倘若你教导众生永恒的智慧，以及足以让他发愤图强的真理，他将靠自力迈向光明的前程，这是根本性的救助方法。
- 盲目地尊重不合时宜的传统，认同那些已经毫无意义的种种制度、习俗或法律





.....

规章乃至宗教仪式，将比不尊重传统者，造成更大的危害。

- 就像箭头没有拔出，就在伤口涂上膏药一样，单靠教理而不行持，是徒劳无功的。
- 以慈悲利物，以智慧觉人。
- 入佛法之海，以信为根本，渡生死之河，以戒为船筏。
- 佛法在日用平常中，在方寸心田中，长养悲、智、行、愿。
- 一句良言，好比一棵优良的树，其根柢是深固的，其枝条是高耸入云。一句恶言，恰似一棵恶劣的树，从大地上连根拔去，绝没有一点安定。

- 愚痴的人，会把甘露化为毒药，有智慧的人，能把毒药化为甘露。
- 行善之人，如春园小草，不见其长，日有所增；
作恶之人，若磨刀砺石，不见其损，日有所亏。
- 以耐心了天下之多事，以无心了天下之纷争。
- 和气平心，如春风拂弱柳，细雨润新苗，何等舒泰！何等感通！
- 信仰带给人人生力量，也带给生命希望。
- 我们应当用有限的生命，来孕育无限的慧命。
- 根源于真理的思想，方能显示其尊贵与



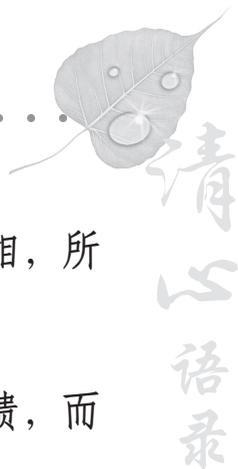


永恒。

- 最真实的伟大在于仁慈，最真切的智慧在于欢喜。
- 见过所以求福，反己所以免祸。常见己过，常向吉中行矣。
- 无量功德是从——信心、随喜、感恩而生。
- 你要超越你自己，才能真正得到知足与安详。
- 人常想病日，则尘念自息，人常想死日，则道念自生。
- 道风德香熏一切，智恬情泊虑凝静。
- 『如来』，本无来去，应缘而已。
- 知恩为大悲之本，开善业之初门。

- 快乐是因放下而成就的。
- 安逸的人藐视灾祸，灾祸却常常等待滑跤的人。
- 切不要因为人所知，或不为人所了解而伤心，因果自有定论。
- 话多不如话少，话少不如话好。
- 君子绝交，不出恶言。
- 我承认我是世界上最懦弱的人，因为，我不敢做任何一件坏事。
- 美德是健康，恶习是疾病。
- 人生本来就是苦的，咱们别再把它苦上加苦吧！
- 有些人终身向幻影追逐，所得也只是幻影似的满足。

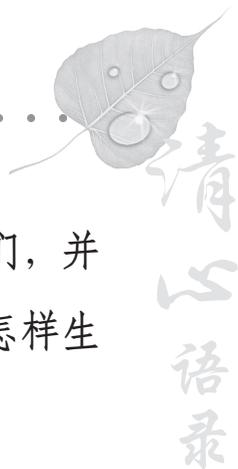




- 众生由于分别现在因缘幻化之假相，所以妄念不断。
- 布施，并不是为了求得别人的回馈，而是降伏自己的悭贪。
- 『爱欲之人，犹如执炬，逆风而行，必有烧手之患。』以淡泊的心态来处理欲望，不要刻意去钻求，任由自己的心念，去攀缘无穷的欲望。
- 假如，你正为某件外在事物所苦，事实上，使你痛苦的，并不是事物的本身，而是你对这件事物的观感。
- 孝养父母，为百行之本。生时以孝养为先，回报养育之力，死后以追孝为本，致力报恩。

- 注意自己的思想、言论，以及一切邪恶的行为，当你能注意到并保持它们的纯净时，你就已经踏进真理的道路。
- 世间人以『有』，来享受生灭法的人天福报；
菩萨以『无』，来享受不生不灭，戒、定、慧的喜悦。
- 你现在的起心动念，决定了你的行为，而你现在的行为，也影响到了你的将来。
- 诚心和气，胜于调息观心。
- 『忍耐』，是医治忧烦苦恼的仙丹妙方。
- 痛苦与欢乐，像黑暗与光明，相互交





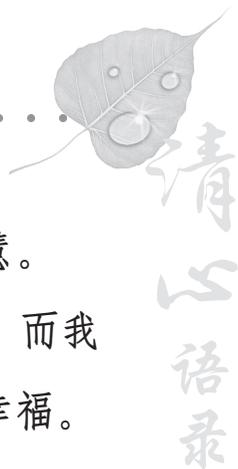
替，只有知道怎样使自己适应它们，并能聪明的逢凶化吉之人，才懂得怎样生活。

- 除自己之外，想去寻找罪恶的根源，如此，便不可能有真正的忏悔。
- 人能够欣然承受恶言之毒，有如喝甜美果汁一般，则堪称为『有力大人』。
- 若因想获得别人的赞美，或是来自出锋头的贪婪心，即使是难得的善行，也会产生负面作用。
- 欲净其土，先净其心，心净则土净。
- 心净本体现，水清月影明。
- 『慈、悲、喜、舍』是佛弟子最基本的，道德修养准则，所以出言吐语，应该亲

切柔和，别人自然容易入耳，欢喜接受。

- 留给子孙最佳的遗产，是光明无瑕的品格。
- 你能靠慈爱与亲切，来解除敌人的武装，柴少了，火自然会熄灭，慈爱与亲切，可以消除暴力。
- 爱心与善意，是人一生中最好的部分，即使小小的，默默的、不知不觉的。
- 生命比你想象的更容易完成，只要你能接纳其不可能的部份。
- 现在的起心动念，制造往后的六道轮回。
- 一个人领悟到，人生就是尽义务、牺



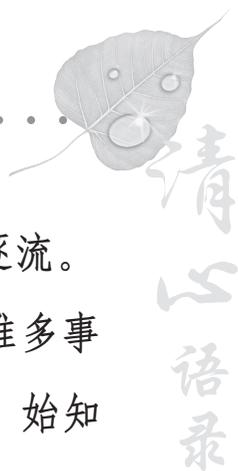


- 性、奉献，他才算拥有深刻的智慧。
- 世间人把享乐、奢侈称之为幸福，而我却认为，『无所求』才是最高的幸福。
 - 享受现在所有的一切，你应当时刻观照知足。
 - 一个人，若对自己的生活意义，缺乏明确的了解，或缺乏信仰，便会茫茫然地虚掷生命。
 - 『悟道者』——不因利害、毁誉、褒贬、苦乐等而动摇，毕竟这一切迟早都会成为过去。
 - 『时间流逝』——我们习惯如此说，但时间是静止不动的，流逝的是我们啊！
 - 『水流任急境常静，花落虽频意自

闲。』人常持此意，以应事接物，自心何等自在。

- 如果你不低估自己，而朝著目标默默耕耘，丰收必然可期。
- 著眼于事情之结果，较显示于外表上一时的成功，更具有处世的智慧。
- 如果能够脚踏实地，一步一步地，走在人生道场上，则随时随地，都能找到真实。
- 佛弟子应将平等不二，纳入自己身心日用中，使妙法从自身中表现，因佛性而成佛，转凡心成佛智。
- 涅槃，是大火中的清凉。
- 生命中没有信仰的人，有如一个没有罗



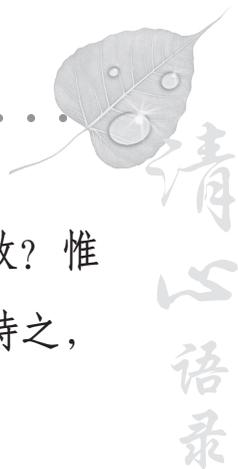


盘的水手，在浩瀚的大海里随波逐流。

- 福莫福于少事，祸莫祸于多心。唯多事者，方知少事之为福；唯平心者，始知多心之为祸。
- 一句弥陀一宝莲，声声念出自心田，世出世间思惟遍，不念弥陀更念谁。
- 掘陷阱者自落圈套！伤人者自殁其身，而不知灾从何来？
- 别人的理由对，我的理由不对，我欢喜让之；
别人的理由不对，我的理由对，我亦虚心包容之。
- 无相即是中庸，设立任何一点，即非中庸。

- 我不认识何谓『君子』，但看日间每事肯吃亏者便是；我不认识何谓『小人』，但看日间每事好占便宜者便是。
- 凡事受了责备，错误就被显现出来，能显明的指出你黑暗面的人，便是善知识。
- 时常自我持戒者，能善于统一自己的心念；
时常内省自身者，能度过自己想渡过的激流。
- 战胜一千个敌人，不如超越自我一人，此人方是真正的勇士。
- 不要把自己推入痛苦的深渊，要记住！
『时间总会过去的』。

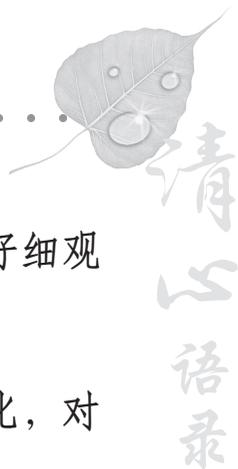




- 大凡聪明之人，极是误事，何以故？惟其聪明生意见，意见一生，便坚持之，且不忍割舍。
- 人的意念，可以化为行动，善念成就光明，恶念导向黑暗。
- 黑暗的想法，会造成黑暗的命运，光明的思想，则会为我们带来光明。
- 我们无始劫以来，最大的毒瘤就是一个『我』字，众生无法染净不二，因此放也放不下，躲也躲不开，痛苦不已。
- 用尽一切心机，不如一个无心机可用之人。
- 最甜蜜的声音，是仁慈的话，它永远带来阳光。

- 瞋恨心一起，对事物看不顺眼，即自恼恼人，执人我是非，菩提心的种子，就会被瞋心全部销毁了。
- 如同暴风雨破坏水的平静与澄明，情欲、不安、恐惧、烦忧，将妨碍人认识自己的本性。
- 菩萨不觉余事，只觉自己。何以如此？因觉自心者，即觉一切众生之心。
- 总以功利念头看待事物，则这世界将无尊贵之物。
- 信仰，不能由人数的多寡来决定，根本不懂信仰的人，才会以人数来衡量信仰的真实性。
- 勿追过去，勿虑未来。过去已逝，未来





未至。故——对现在所拥有的，仔细观察吧！

- 菩萨对有因缘的众生，以言语度化，对于没有因缘的众生，以德行度化。
- 生命易逝，不容轻掷。
- 莫烦恼前头失处，且喜乐今日觉处。
- 律已宜带秋气，处世须带春风。
- 知人者智，自知者明。

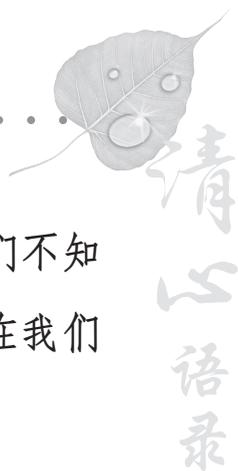


一个人不了解生命，
生命对他来说
是一种「**惩罚**」



- 人只有超越情欲，在和平之中，才有可能产生美好的事情。
- 人的情欲，一开始虽然只像蜘蛛网，后来却变成顽强的粗绳。它最初看起来像陌生人，后来像客人，最后却变成一家之主了。
- 『语言』对人类而言是件美事，不要由于说话，而降低了自己的人格。
- 一个技术高明的木匠，毋须因未受到外行人的赞美而伤心。
- 把人导致大不幸的最常见诱因之一——就是『大家都如此』这句话。
- 有一件绝不容置疑的事——即“死亡”就在未来的某一点等待著我们。『人





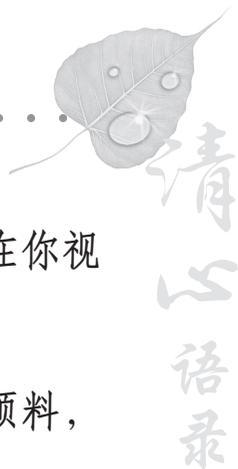
生，就像飞过室内的燕子』，我们不知从哪里来，也不知将往何处去，在我们之前、之后都是一片黑暗。

- 当最后时刻来临时，这一生是否有好食物吃、有好衣服穿，是否留下大量财富，披戴过荣誉的桂冠，或曾经受辱，是学者或是不学无术的人……这一切对我们来说，又有什么意义呢？重要的是，如何完成生命的觉醒。
- 人们不会在流动的水面上，去映照自己的形相，只有在清澈平静的水面上，才可看清自己的容颜，也只有平静才可平息躁动的心绪。
- 一个人为了生意兴隆，而染患胃溃疡

或心脏病，能算成功吗？就算让你得到了全世界，却失去了健康，那对你又有什么好处呢？还不是一次只能睡一张床，一天只吃三餐，就连清道夫也可以做到这些，他们甚至吃得更香，睡得更甜呢！别拿自己的生命，去交换所谓的『商业成就』。

- 生活其实很简单，但是人们非得让它变得很复杂不可。
- 有时以最简单的方法，却能够解决最困难的问题。
- 若你面对著一棵树，只顾著看树上的一片红叶，那么其它的叶子都将视若无睹。如果你不看这片叶子，而无心地只





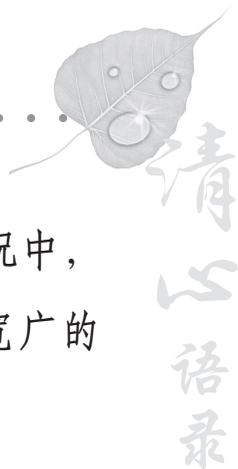
看一棵树，则所有的叶子，都会在你视野之内。

- 世路上的风波，翻翻覆覆，不可预料，只有『谦和让人』最好。让了人，那么争者不争了，忿者气平了，怨者消解了，天下最大的祸害，都能消灭在一个『让』字当中。
- 一个人若不懂得苦恼的好处，即表示他还没开始过智慧的生活，也就是还没开始过真正的生活。
- 你应该满足自己的命运，任何人均不可能在每一件事物上，永远都超人一等。
- 我们最想夸耀的，正是我们所缺乏的。
- 自己不知道的事情，勿以请教别人为

耻，人因为领悟自己所知有限，而有多学习的必要。

- 永远从对方的立场去想，由他人的立场看事，这或许会成为你一生成功的重要关键。
- 凡事能从容不迫，思想和判断力会加倍的迅速、正确。
- 水清澄澄莹，彻底自然见；
心中无一事，水清众兽现。
- 能从内心发出阳光的人，会使四周的人生活得更快乐。
- 齿刚而易挫，舌柔而永存，枪炮可以穿山裂石，却难击破柔软的棉被。
- 一个成熟的人，多半拥有一颗健康的心





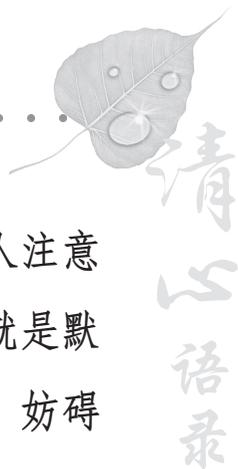
灵，无论他们是处在何种情绪状况中，他们对自己或别人，都有一颗宽广的心。

- 每一个民族都有其民族性和优越感，因此，才会有因爱国心而产生的战争。同样的道理，每个人也都有属于自己的优越感，这是一种自尊心的表现，如果你希望获得对方友善的对待，你务必先学会尊重他人。
- 一个成熟的人必定讲理。『理』——不在紧握的拳内，不在如簧的舌里，而在诚实的心中。
- 为别人而做的事情，其实也是为自己而做，因为所有慈悲的行为必跟著一种善

感，所有残酷的行为则伴著一种恶感。

- 人生最尊贵的事情就是——不断面对别人的虚伪与不义，仍能保持自己对别人的亲切。
- 生活中亲切的礼貌，可以培养对人平等的习惯。因此，礼貌就像润滑剂，可以防止磨擦情况的发生，如果经常运用，会产生积极的力量助长善意。
- 善者是不善者的老师，不善者是善者的借镜。如果不善者不尊重善人，善人不珍惜不善者，虽自认聪明，其实还是大大的糊涂。
- 不肯佩服别人长处的人，生活是无趣味的，因为他从未得到过欣赏的快乐。

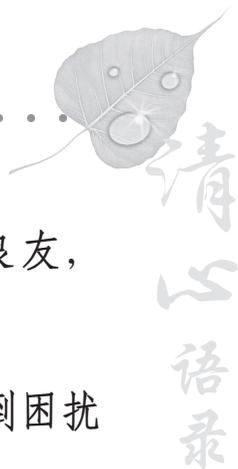




- 真正的勤劳是安安静静的、不引人注意的，总以一定的量进行的——也就是默默的耕耘，而不必要的、急躁的、妨碍别人的勤劳，倒不如懒惰的好。
- 如果人们都能以慈善、同情及人道的行径来剔除祸根，则人生的灾祸，便可消减过半。
- 如果不是拿无言的诚恳和慈悲的香油，任何东西都无法将伤口的毒针拔掉。你为什么让自己对别人的恶念、忘恩、嫉妒、狡猾而感到气愤呢？争吵、轻蔑、处罚都不能解决问题，最简单的方法是抹去这一切，反而善待他们，『善行』是让我们息怒的唯一方法。

- 退一步则宽的境界，正如驾车驶进一条窄巷，迎面有车来时，在相峙之下，自己不妨往后倒退，这样做好像是为了别人，实际却为自己，因为只有让路给别人，你才有路可走。
- 能以愉快的心情接受所发生的一切，就是克服不幸的第一步。
- 想不断保持愉快的心情，有个重要秘诀，那就是不因微不足道的事而烦恼，但无论多小的义务皆能履行，由此可以获得心灵的满足。
- 肯布施财富的人，比只攒财的人富有，肯割舍情爱的人，比只独占的人更有情。



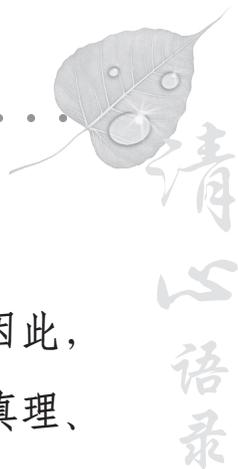


- 『信心』——是用来打击恐惧的良友，是激励你摆脱卑贱和懈怠的伙伴。
- 信心，能使人虽遭受侵犯，或感到困扰的时候，仍能屹立不移。
- 知识丰富的现代人所持的共通特点就是——自我复杂。
- 所谓智慧——第一：是洞悉虚伪。第二：是知道什么是真实。
- 知足的人最幸福，因为他永远不会失望。
- 让我们的心灵每天保持纯净，让我们每天尽心尽力履行义务，让我们把和平带到内在的世界。
- 在生命的成长过程中，时常会因某种人

生观改变而带来震撼，改变当然是种可喜的进步，但依然还是要以平常心看待之。

- 自信是走向成功的第一步，缺乏自信乃是失败的主因。
- 对别人最强烈的说服力，是自我成熟。
- 要成功不需要什么特别的才能，只要把你能做的小事做得好就行了。
- 实力是要有人生体验才能培养出来的，从人生的体验中，自然就会获得很好的觉悟。
- 志气是蕴藏在心中的自强火种，使我们努力向前的原动力。人的质料是天生的，但是人的志气却能培养出来，志气



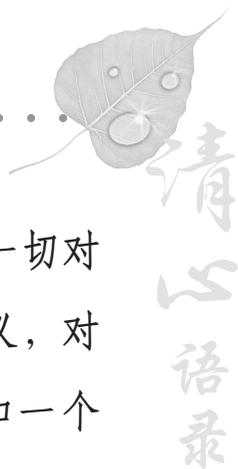


往往比天分来得重要。

- 理性的使命乃是在于发现真理。因此，理性的滥用，亦即用理性来遮盖真理、歪曲真理，必造成极大的害处。
- 与人交往的时候，若能给对方较多的，或更高一层的尊重，才真正对他有所助益。
- 向上级谦恭是本份，向平辈谦虚是和善，向下级谦逊是高贵，向所有人谦恭是安全。
- 一个人最需要有一颗善良的心，只有善良的人，始能激发他人自觉和自尊而奋勉努力，彼此互助以善意对待，于人于己，都有益处。

- 不要有任何期待，不要预设任何立场，此时此刻，安详、自在，才是最重要的。
- 美好的关系，都建立在沟通上，而沟通，则是以信任为基石。
- 人若没有知耻心，便好像病入了咽喉，虽有好药也吃不下。
- 人生在世，最重要的生活态度就是「利人」。如果一个人不懂得付出，而一味只求接受的话，他的生命，可说正在死亡边缘。
- 一个人的生命，非得跟其它所有人之生命密切连结在一起不可，因为万物是以『和谐一致』贯穿在一起的，生命的一切现象，成立于他们密切的关系之中。



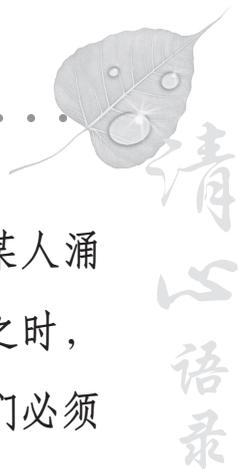


- 假如一个人已准备好，随时接受一切对自己有所启示的事物，人生的意义，对他就会变得非常明白。但，假如一个人，心中决定保持，对自己方便而已经成为习惯的生活，认为不该对此加以破坏，那么，对他而言，人生的意义，便永远模糊不清。
- 我们活著，不能不知道我们为什么而活，人必须弄清楚的首要事情，就是『人生的意义』。
- 金钱买不到纯洁的心灵，因为纯洁的心灵，要有正直的行为；金钱买不到健康，因为健康的秘诀，在于正常的生活；金钱买不到幸福，因为幸福是一种纯然的

心境；金钱也买不到智慧，因为智慧是靠自觉培养。

- 凡事皆退一步想，遂觉天宽地阔，否则忧积在心中，不但有害身体，且能致病。
- 聪明人，往往从别人的错误中，纠正了自己的错误。
- 改变习惯并不容易，习惯包含惯性，会推著我们继续去做熟悉的事。
- 一个人要脱离种种已经接受的习惯，是需要非常大的努力。然而，内在完成的第一步总是跟脱离习惯不可分。
- 任何一本书的影响，莫过于使读者开始作内心的反省。





- 不可轻视任何人，当我们心中对某人涌现出恶劣的情感，或可耻的猜疑之时，要立刻消除它。别人的言行，我们必须以善意、率直的心来解释。
- 有人拥有许多，仍在汲汲求取，我拥有不多，也不求取。他们拥有很多仍觉贫乏，我拥有少许却很满足。他们穷，我富有。他们乞求，我给予。他们吝啬，我付出。他们营求，我生活。
- 若你每天的发心，都是愿众生欢喜，你自己也会解脱。
- 在深海中，一种身上会发磷光的鱼类，海藻等物临近它时就会发亮，而它却不晓得这光亮乃发自它身上。『圣者』，

虽然了解自己对别人发生了某些影响，却不感觉他的给予。

- 你所拥有的思想，或你一向的行为，终究会变成你为善或为恶的力量。
- 最崇高的理想，就是一个不必逃避人类社会和人生，而本性仍能保持原有快乐的人。如果，一个人离开城市，到山中去过著幽寂的生活，那么，他也只不过是第二流的隐士，他，还是环境的奴隶。
- 享受你自己的生活，不要与别人比较。
- 凡事要多为别人设身处地的著想。多一分宽容即少一分争执，多一分慈悲即少一分对立，你的心胸将会更宽广，因为





.....

它再也不是一个只有自我的空间，而是可以包容一切众生的世界。

- 衡量一个人杰出与否，取决于他能否经得起挫折和考验。
- 我们应该感谢为我们指出缺点的人，当然，缺点并不因被指正而消失，但我们会因为缺点，而良心感到不安，而从那些缺点之中走出来。
- 积蓄的池水，因不流的缘故，遂生腐败的细菌。怠惰之人，亦复如是。
- 伤人的话，绝口不说。久而久之，你就是一位亲切的人了。
- 恨不能止恨，爱才能止恨。如误会永远不能用辩论中止，它需要方法、和解及

体谅对方来化解。

- 唯有借助同情的力量，来宽恕别人所犯的
错误，你才能与他人和平相处。
- 我最大的愿望是绝不发怒、永远说真
话、亲切温和，不责难任何人，以忍耐
对待暴躁的人，以善意对待伤害自己的
人。
- 工作本身并无苦与乐的区别，端看我们
自己的心态而定。
- 一个聪明人，他知道自己的愚昧，而一
个愚人，会自以为他什么都懂。
- 为了将一件事情做得正确、做得好，必
须知道做的方法——这是任何人都了解
的。而想生活得舒适、活得好，也一样





必须先知道该怎么生活。

- 不把必然会失去的东西，硬据为已有的人，才是最富有的。
- 你给予人的，终究还是你的东西，而你所把持不放的东西，早已是失落的东西。
- 一个人在承认一切之后，他自会没有惧怕的。『心灵安适』，就是一个人在承认一切之后的心境。
- 外界事物之意义，即是你生命经验本身之意义。
- 快乐的微笑及愉悦的心情，是保持生命健康的唯一药石，它的价值是千百万，但却不用花费一分钱。

- 『快乐』是人类最优异的资质，快活的人，不会探听他人的隐私，不会非难他人，更不会挖苦旁人的缺点，挑剔别人的毛病。他会毫不吝啬的体贴别人，给众生欢喜，给众生希望。
- 获得快乐的方法就是——不要为能力无法达到的事而烦恼。
- 以愉悦的心情接受任何一件事物，而不要以怀疑的眼光来看，必能有一番新的景象。
- 常向光明快乐的一面去看，那就是成功的秘诀。
- 『微笑』是你的随身宝，也是开启人际关系的金钥匙，你应该好好底把握住





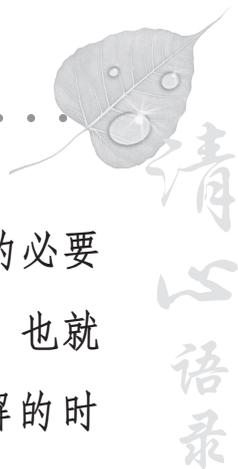
它。

- 常露微笑、常保和善、常施小惠，即能外得人和，内得心安。
- 微笑永远受人欢迎，它是大自然中消除烦恼的良方，但它不能买、不能求、不能借、也不能偷。纵使你抛弃了它，任凭是谁也不能将它占为己有。
- 朋友之间最珍贵的赠品，是原谅与宽恕。
- 善于宽恕的人，他的心是长在伤害构不到的地方。
- 外表谦和，能使周遭的朋友，易于同你相处。
- 时常赞美别人的人，自己本身一定具有

更多值得赞美的长处和修养。

- 懂得施舍给予之人，是永远不会匮乏及空虚的。因为，在他那慈悲施予的心田中，已播下更丰足的种子，来滋养喜悦的生命。
- 真正的谦让，是最高的与一切的美德之根本。
- 真正善良谦虚的人，可以从他们对事物的热心（忘我）状态看出来，他们只问耕耘不问收获。
- 人都有脾气，却常常抑制不住，而发生许多原可避免的争执。我们要做到心平气和，必须从小处著眼，以智慧观照，久而久之，自然会收到大功效。





- 人与人之间的和谐，是美好生活的必要条件，而傲慢则为它的最大障碍；也就是说，即使被人毁谤、被人误解的时候，仍要谦逊忍受，因为，唯有谦逊，我们才能替自己或别人的关系带来和平。
- 该做的事，就诚心诚意去做，则永远不会慌忙失措，也不会悲观或愤慨不平，反而会使你安定，并充满欢喜的来面对所有事情。
- 健康，就是拥有一付好脾气。
- 和而敬之，则每个人的心，自然变得清净，自己的周围，也将变得极具明洁。
- 嫉妒的人，诚然是自寻苦恼。

- 真正的美德，是背地里所做的一切事情，都可以公诸于世的。
- 心胸开朗的人，必然心地光明，并显得平和、宁静。
- 以善对待恶，比以恶对待恶，更容易、更富有智慧。
- 唯有开朗的心情，才能为我们提供冷静。
- 真实的话语，经常是单纯的，是每个人都能了解的，而且，含有最深刻的思想。
- 自信，可以使我们的心，宁静而稳重。
- 礼貌的对待每一位众生，就是承认那个人和自己一样具有人性的尊严，并可养



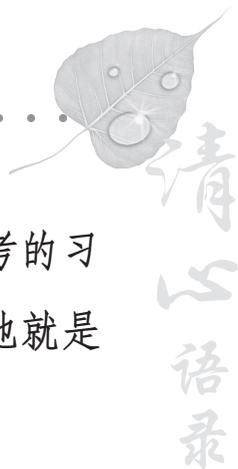


- 成一种平等待人的习惯。
- 给别人带来阳光的人，不可能把自己排斥在光明之外。
 - 『正义』，是永恒的太阳，世界无法拒绝它的到来。
 - 吾人一旦开展出，彻底觉悟后的精神力量，生活才有了真正的意义与价值。人生的本质，并不在于肉体生活，『肉体』，只是盛装著这股内在力量的器皿，一切表面的物质，都只是为这股精神力量而存在。
 - 个人，是微不足道的，正当你看清楚这点时，才能成为个人物。
 - 倘若你觉得你蹙紧著眉，你应该让愉快

的思想，把它舒展开来；倘若你感觉你将要说出严苛不仁的话，那想法子换一种令人欢喜的话来说。你若要控制你的环境，先要学习控制你自己。

- 人生的阴影，多半是我们站在『自我』的灯下而影现的。
- 确实有许多人，只执著于自己的所见，且以其所仅见的部分，相互争论。
- 认为自己比别人聪明，是真正的受骗之道。
- 人越不知足，对自己的内在，就越缺乏改善，就越容易把自己的无知表现在外。
- 若要破除不良的习惯，以产生良好的情





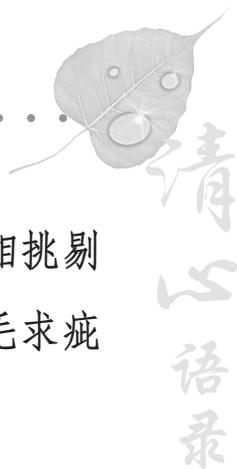
绪之前，我们首先，必须改变思考的习惯，因为，一个人心中想什么，他是什么。

- 没有任何东西可以伤害你，除了你自己心中的想法。
- 择善固执是好的，但若只凭自己的一念善恶，而不去明辨是非的话，岂不成了择恶固执。
- 注意！别让错误扰乱了整颗心。你的过失，是最具有意义的教训，这也是自我教育最重要的方法之一。
- 天下事千头万绪，一个人处在其中，必须心平气和，大事化小，小事化无。
- 天下的事，占不得便宜；有了贪便宜的

心，便要付出昂贵的懊悔。

- 让我们当自己最严格的批评家，在自己见不到的地方，更要衷心欢迎，别人建设性的善意批评。
- 否认自己的过失一次，就是重犯一次过失。
- 天下并没有绝对坏的祸害，连最可恶的批评家，对我们也都有益处。
- 只注意别人，而忽略了自己该做的事，就是舍本逐末。
- 每一个人，都会列出一张长长的清单，要求他的朋友，应具备那些美德，及良好的品格，但却很少有人，愿照著自己的清单，去培养自己的品德。

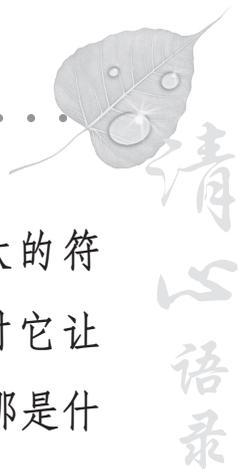




- 如果，我们知道每个人，都会互相挑剔对方，我们就不会对别人这么吹毛求疵了。
- 我们要随时不断的提醒自己，不要用自己的想像，去套在别人身上，而期待他们符合我们的假设。
- 我们既都是有短处的，又何必攻击别人的缺点呢！
- 假如你有一件忿恨的事，或者和某人有点纠葛，不要老是翻来覆去，把你想的、感受的、或者想说的，在心里一遍一遍的煎熬，因为神经就是这样磨损的。正如同鞋带，在每天拉扯的地方磨损一般。

- 做一个旁观者，任谁都可以评头论足，评长论短，但你在下评语之前，是否曾共体当事者万分之一的痛苦和呻吟呢？
- 为了善导行恶的人，论断他们的缺点是不必要的，重要的是——唤醒隐藏在她们内心的良知。
- 说谎所受的惩罚，不在于人家不能相信他，而是在于他不能相信任何人。
- 一个不肯原谅别人的人，就是不给自己留余地。
- 不可因一时兴起，而轻易的允诺于人。
- 对无知者最好的回答是——沉默。
- 『恋』的上半部是『变』的开始，失恋的人要懂得『恋』这个字隐藏的玄机。



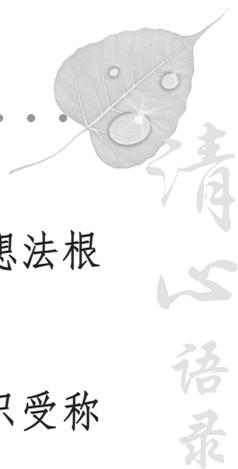


- 两性之间的爱，是一种能力最大的符咒，任何巫术、魔法都不得不对它让步，但有一种力量能够抵抗它，那是什么呢？不是火，也不是空气和物质，而是『时间』。
- 婚姻的成功，决不只是在寻找一个适当的人而已，而是自己要做一个适当的人。
- 当你思想日趋抑郁的时候，你应当善自督责。
- 假如，你想拥有本不该属于你自己的东西，那么，你一定会连自己的东西都丧失掉。
- 当小孩子看著大人怒目相对，在争吵的

时候，会立刻给予正确的评价——倒不是论谁对谁错，而是怀著忧心与厌恶之情，逃离吵架的人。

- 当一个人怀有成见时，便会对万事万物，使用既有的，或先入为主的观念，而忘了探究真相。事实上，若以既有的概念，来解释所有的事物，则将会与该事物的真实，相去甚远。
- 情绪化的观念和想法，多少都会有些偏差，事情一旦涉及自己的情绪时，就很难客观看待。
- 从某方面来看，许多问题似乎可以靠正义来裁判，但事实上，人生的问题，必须使用各种不同的方法才能解决。

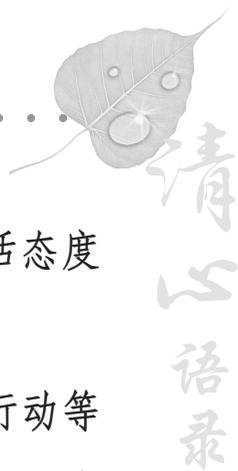




- 凡事三思之后，就会发现最初的想法根本不是思想，只是感觉而已。
- 世间，绝对不会有仅受诬谤，或只受称誉的人。一般人心中的善恶标准及判断，将会随著时代的迁流而改变，人间所有价值，都是相对的，所以，世间的毁誉之论，根本就不值得我们去计较。
- 在生气的时候，不管怎样，总要留下后退的余地，绝不要做出无法挽回的事情来。
- 反正，谁也挽不回过去，何不看开些？
- 发心不正，则所有的美德将付诸东流。
- 没有经过品行上的播种，怎能预期在思想上有所收获。

- 极细微的事，对性格感化，都具有很大的影响力，不要认为小事情，是微不足道，而不加以重视。
- 有的人自高自大、一无所知，专好问难争辩言词，从此就生出嫉妒、纷争、毁谤、猜疑。
- 『失败』是很好的教育，如果善加反省思考，就能在失败中，获得和成功一样多的珍贵事物。
- 世上没有一处天天都如意的，唯有宽宏大量的人，才能有受用之处。
- 真正堪怜的贫穷，不是拥有的少，而是欲求的多。
- 尽量以施予代替取得，来减少心中的欲





望，人生，没有比这样更好的生活态度了。

- 一日之中，饮食、睡眠、语言、行动等事，便已然耗去不少时光。在余暇不多的情况下，犹行无益之事、说无益之事、思无益之事，其所耗费的，是点钟、日、月、年，终至葬送一生，此乃最愚者。
- 除非是为了记取过去的教训，或是希望从曾经付出的极高代价中获取经验，否则，我们无须再回顾过去。
- 想要吸进空气，必须先呼出空气。我们若要获得更多的东西，就必须先付出代价。

- 赚钱是维生的一种手段，但它只是一种必要条件，而非绝对条件。如忘却这番道理，本末倒置的牺牲自己，而拼了老命去赚钱，那只会使你成为金钱的仆役。
- 失败的次数愈多，成功的机会亦愈近，成功，往往是最后一分钟来访的客人。
- 性急的人成功率最小，规律而镇定的精神，可让你避免在许多极平常的事情上失败。
- 圣人并不怕没有知识，也不怕怀疑、困难和省察自我，他唯一所怕的是以不知为知。
- 人常常因为偏爱自己，而造成对别人的





不公平。

- 多花时间自我改进，不浪费时间批评别人。
- 处不如意之事，事不如意之人，惟应反躬自责，静气平心，以求一和合无诤之道。舍此而生角抵之计，不仅无益且有害。
- 行为不正之人，看起来生活似乎过得满安逸，而纯良的人，似乎是过著非常悲苦的生活，但这都只是表面的看法。事实上，前者往往为一点点的小事而心忧，后者则内心常常是平静的。
- 有些人觉得自己的谎话非常高明，以没被人察觉，而沾沾自喜引以为傲，这种

自欺欺人的行为，只是让你更看不清楚真相。

- 从辩论中获取最大利益的方法——就是避免辩论。
- 力量随著成长增强——肉体如此，精神亦然。假如，你一直停留在儿童阶段，你在物质世界，便一直是脆弱的。同样地，假如你的精神世界没有成长，你的精神世界，也将一直是脆弱的。
- 一旦感觉到，自己的行为不是听凭理性，也不是来自内在的觉醒，而是受到外在别人的影响，你应该立刻停止行动。
- 凡是不为你的良心所赞同的东西，你必





须对它提高警觉。

- 一个人若太在乎别人对自己的批评，他就不可能是安和的。
- 逆境并不可怕，可怕的是心中已无原本的壮志，一个没有抱负的人，什么样的环境，都会使他堕落，而失去生活的意义。
- 今天所有的烦恼，或许明天就不再是件值得苦恼的事。
- 愈是为自己费脑筋，愈是一心想到自己，我们就越软弱，自己就愈受束缚。反之，愈不以自己为重，愈少注意自己，我们就愈坚强。
- 每个人都有缺点，而克制和改正这些不

良的特质，就是成长和成熟的过程。但是，如果不求改进，又发现别人不喜欢，这时自我膨胀的心态，会认为别人在嫉妒你。

- 一经打击就灰心泄气的，永远是个失败者。
- 不依靠他人，并不是指孤高自傲，拒绝他人的关怀。其最重要的是你必须体认，自己的事要自己解决，不能一意想接受别人的帮助，这是责无旁贷的。
- 有强烈虚荣心的人，自己的事就已经把自己填满了，哪还有余地容纳其它的事物。
- 当我们听到，有人开始在非难别人的时





候，若立刻加以劝阻，大家就能相处得比较和谐。

- 当你因他人的错误而发怒时，别忘了回头反省自己的错误，如此一来，你就会打消你的怒气。
- 我们的烦恼、不安，主要是因为我们忘了改变自己，而只想改正他人引起的。
- 与人冲突的时候，想想互助法则吧！想想己所不欲，勿施于人的道理，不久你即会养成无诤的习惯。
- 别让多愁善感来折磨你自己！
- 世上的不幸，大部分来自于人们，都自以为拥有处罚他人的权利，而『以眼还眼』。

- 多少个你以为『再也活不下去』的难事，往往在不久之后，只是鲜明或模糊的回忆罢了，你必须学会接受既成的事实，才能招架任何不幸的后果。终究，『时间总会过去的』。
- 与其陶醉于不可能存在的绝对把握，倒不如保持一颗谦虚的心向前迈进。
- 假如你遭到不幸，不要只从你的行为中寻找原因，而是要从造成这种行为的思想当中去寻找。同样的，若有某种外在事情让你悲苦，不要从别人的行为中寻找原因，应该从引起那种行为的动力中寻找。
- 你总为自己的不幸而悲叹，但只要你想





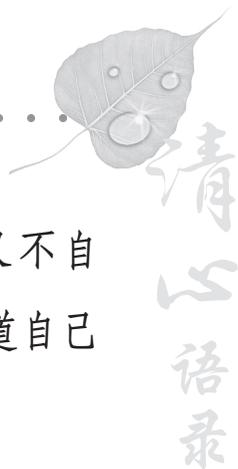
想别人也和你一样尝受著不幸，你对自己的苦恼，就不会那么难以忍受了。

- 不必考虑在别人眼中，你是不是成功。真正的成功，是自己已尽力而为，所产生的心安理得。
- 一个人走错了方向，必自食其果，假如我们了解这一点，就不会再对人感到愤懑，也不再跟人有争执。
- 大部分的人，总是用放大镜，去看别人的短处，却没有想到，这种行为正是自己的缺点。
- 一般人的生活和行为，都是一部分根据自己的想法，一部分根据别人的想法。根据自己的想法到何种程度，根据别人

的想法到何种程度，便产生了人与人之间的主要差异。

- 栽培人有很多途径，引起争辩也有不少方法，但是只有一个方法，能搅得天翻地覆，一塌糊涂，那就是强迫别人一定要照你的方法去做。
- 人们说我们作了些什么不要紧，要紧的是，我真正做了些什么。
- 要学习著摆脱习惯性的思想束缚，跳出某些环境下所形成的思想樊笼。
- 我们的正事，不是去看陈列在远处的东西，而是很明显地，关心摆在手边的东西。
- 如果一个人来到真理面前，而仍对它视



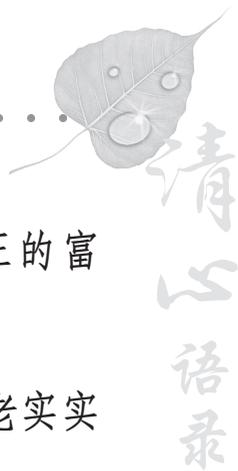


若无睹，反误把虚伪当真理却又不自知，那么这样的人，永远无法知道自己该做些什么。

- 一个以不耐烦的态度生活的人，其实是在姑息自己。
- 让动物受苦是完全缺乏慈悲的表现，对动物慈悲并不是因为人是万物之灵，而是人必须跟所有的生物共患难。
- 学著弯曲——这总比断裂来得好。
- 如果你珍惜你的生活，你非珍惜你的时间不可，因为你的生活是时间所形成的。
- 要享受人生中任何东西，一定要了解，得失都不能看得太重。

- 假使每个人都真正能够『自扫门前雪』，那么整个世界就干净了。
- 此地、此世——就是我们奉献自己的地方。因此，我们必须集中全力，来完成该尽的义务。
- 无论现在或未来，希望从自己以外的地方，去寻求幸福的人，是错误的。
- 莫轻忽『小事』，小事通常都有著深远的后果。
- 大多数的人，都在追逐有条件的幸福，其实，唯有当你不设定任何条件时，才能感觉得到幸福。
- 过与自然和谐的生活吧！这样，你就不会感到不幸。假如你随著世俗的想法而





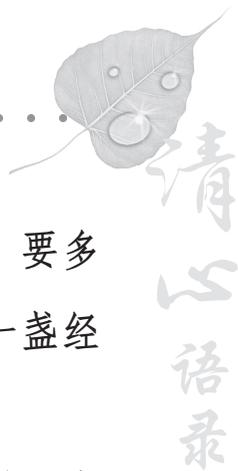
生活，那么你绝对无法获得真正的富有。

- 人生的确是不简单的，可是，老老实实地活著，总比想出千方百计，来逃避人生来得简单些。
- 心灵软弱的人，遇到挫折便急著想找个屏障，无法从依赖中脱身，一些真正的东西，便无法显出他的真面目来。只有了解自己，真实的面对自己，从外在依赖的心理中解放出来，才是重要的根本。
- 平凡的事物，可能会变成最好的事物。
小溪远比波涛汹涌的大河来得美，因为小溪总是静静的、温柔的发出优雅的声音。

音向前奔流。亲切的态度、关怀的语言，日常生活中，一些看似平凡的行为，却是最温馨的乐章。

- 只有使自己的心神，摆脱一切烦恼的妄念，才能获得精神上真正的快乐。
- 接受了艰困的遭遇，我们就不会再有任何的损失。因为，『接受』即是最大的收获。
- 岁月的痕迹，会表现在脸上，但心却不会因为衰老，而出现皱纹，只要你保持一颗时时欢喜的心境，就永远能像年轻人一样神采奕奕。
- 西谚说：『经验是优良的老师，只是学费很贵。』经验所得来的定理，往往胜





过光靠想象所得来的理论。所以，要多请教于有经验的人，因为他拥有一盏经验的明灯，可以指引我们的航程。

- 希望衣著合身、舒服，必须以布料配合适宜的剪裁。同样地，要使生活舒适、自在，就必须修整自我，适应任何环境。
- 任凭你怎样广泛阅读，当你失掉修养的时候，你便是一个无知识的人。
- 不要因微不足道的事耿耿于怀，也不要让细微的琐事，吞没了自身的幸福。
- 学者，是从书本上得知很多事的人，有教养的人，是对其时代最普及的知识，或风俗习惯有心得的人，而真正的新新

人类，是对自己生存的意义有所领悟的人。

- 我们的心，应以真理的原则做轴心，依循善良的法则来活动。
- 纵为细水，如果不断流动，必能使坚硬的石头穿洞，两根木头相互摩擦，毫不歇息，终会引发火花。『修行』，若以不断精进的态度持续前进，必能达成功之境。
- 从人心中涌出的好言行，与良好的范例一样有益。
- 最难转让的东西就是——仁慈，它总是又被赠送回来。
- 好竞争的人煽动争端，就如余火加炭，





火上加柴一样。

- 任何从事真正重要事情的人，私生活都是很单纯的，因为，他们没有那么多空间，去为多余的事费心。
- 只有懂得好好利用所有的瞬间，我们才能相信自性的永恒，当每个刹那，都能以崇高的精神，来对待自己的时候，连最微细的义务，都会变成了有价值。
- 只要事情还有些许转机，我们就应该力撑到底。但若人事已尽，而事实已然如此时，就让我们学会撒手吧！
- 如果我们要炼成钢铁般的意志，不可不承受重锤的打击。
- 凡是挣扎过来的人，都是真金不怕火

炼，任何幻灭都不能动摇他的信仰。

- 知道自己愚蠢，就不是最愚蠢的；知道自己糊涂的，就不是最糊涂的。最糊涂的人，一辈子都不会觉醒；最愚蠢的人，一辈子都冥顽不化，因为他们自以为是，自作聪明。
- 第一次作善事，要靠努力来完成，而一再重复你的努力，『善行』，就会变成一种好的习惯。
- 圣人的心，可以灵活变通，并能适当运用自己的心，来善待别人，对有德者以德待之，对罪恶深重者，则视他们为不久即能改过自新的人。
- 好好的过白天，以便夜里睡得安稳；好





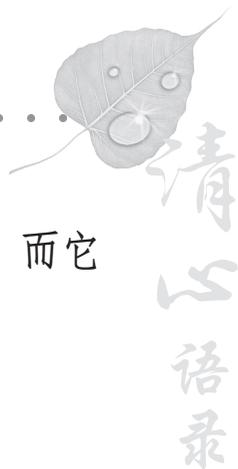
好的过你的青春时代，以便老年过得平安。

- 『人』在处理某些生命中所必然面临的过程时，一直不肯去承认并接受，深不知无论你百般的不愿意，依旧逃不过命运无常的支配，既然无法改变，何不以一颗自在的心笑看人间呢？
- 一般人受到非难，总想以牙还牙，其实这犹如朝天唾痰，不但无法伤人，反而污秽了自己。一般人总因受批评而怨怒，受赞美而欣喜，其实，应当将对方的批评当成关心，而加以感谢才对。
- 如果有人告知你一个消息，你应当查明清楚，以免无知地伤害他人，到头来悔

恨自己的行为。

- 一个只顾自己的人，不足以成大器。
- 当一个人，为自己所求的事著迷的时候，他便以为他的幸福，是在这件事物当中。但无论他原来所追求的事物，是否已获得，他很快又要开始，为另一种自己所未拥有的东西而兴奋、嫉妒或伤心，这是因为低劣欲望的满足，并不能让人获得心灵的自由，相反的，丢弃这种欲望，才能拥有真正心灵的平安。
- 把我们抓得最紧的欲望是『情欲』，这方面的欲望，绝对没有满足的时候，越是满足它，它越是加强。
- 所有的放纵，是自我毁灭的开始。那是



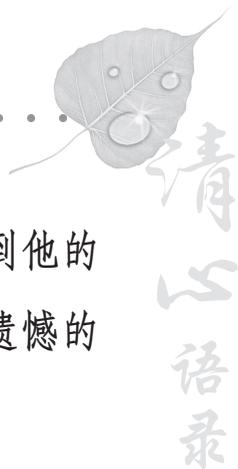


一股流过自家底下看不见的水流，而它迟早会把地基冲走。

- 认清问题，问题已解决了一半。
- 思想上的疾病，比肉体上的疾病更难应付，而且前者比后者更常见。
- 意识不到自己的过失，等于让过失逐渐扩大。
- 指责旁人没有教养的人，即表明其本身亦如是。
- 一个动不动就闹情绪的人，表示他还没有成熟。那么，你必须多作点修心养性的功夫，尽量少发脾气，向那些心平气和的人学习，然后你会渐渐发现自己已经『成长』。

- 凡事不生气，便能控制情绪，不但使心境常保稳定，兼可受人欢迎，何乐不为？
- 不可听从荒渺无凭的话，这等事只生辩论，增长争端。
- 谣言之所以止于智者，不仅因为他有理智的头脑去判断是非，更因为他懂得宽恕、怜悯造谣者的浅薄、无知。
- 闲话听后不传，免得将来后悔。
- 『偏见』是我们的佩剑——进攻时，招招凌厉；防守时，风雨不透。
- 对自己的行为负责，才能解决事情，一味的责怪别人，只会使自己没有改进的余地。





- 抹杀了一个人的长处，而只注意到他的瑕疵，是一件非常荒谬，又令人遗憾的事。
- 俗语说：『大德不踰，小节不拘』。若我们眼光放远一点，就不会为那些细微的小事而烦恼。
- 一般人喜欢感情用事，待人处事全凭自己的喜怒而定，无形中造成一种偏见。因而对事理认识不清、对真象不能了解，无疑是进步的障碍。
- 我陪烦恼走了一里多路，它从未说一句话，但在我同它一起走的时候，我却学到很多东西。
- 不知反省的人，是永远看不见自己那张

脸上，已经贴满了一种叫做『无知』的标记。

- 即使是正当的愤怒，如果你能考虑到『其实对方也是个不幸的人』，那么，你立刻会心平气和下来——没有比这样更能息怒的了，因为同情之于愤怒，就如同雨能熄火一般。
- 不要为明日自夸，因为下一秒要发生何事，你尚且不能知道。
- 物体愈扩大，其中的味道就愈淡，人的自夸也有同样的情形。
- 极度自满的人，通常都把自己拘限在狭隘的壳里，这样的人，认为自己再也无法做出更好的事，认为自己所做的一切





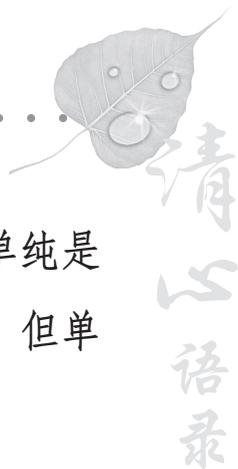
都已圆满。

- 为生活而谋取利益时，应以不损害他人的利益为原则。
- 那些能欣赏你的长处、了解你的缺点，并且随时随地，准备原谅你的过错的人，就是朋友。
- 肯替别人想，是第一等学问。
- 人的德性并不是因某种异常的努力来评断，而是由每日的行为来衡量。
- 不诚心专于一事，绝不能达到一志。
- 一般人常以为在工作中无法得到安静，其实，真正的安静，是所谓的『静中有动』、『动中有静』，心灵安静的人，不论做任何事情都能享受乐趣，若是心

灵不平静，即使在深山幽谷，也得不到真正的安宁。

- 如果太在乎『赞美』的音声，你对任何事情，便很难拿定主意，世人评价的种类无限。你可能会说：『我希望善良的人来赞赏我。』但你所谓善良的人，不正是指『同意你行为』，而赞赏你的人吗？
- 在艰困的时刻，不要放弃希望，因为晶莹的雨滴，乃是落自乌黑的云。
- 『万事皆以单纯为美德』。对于一个生命单纯的人，无论任何艰苦困难的境遇，皆不足以动摇他的心志。好比骤雨落入大海，起不了什么变化。



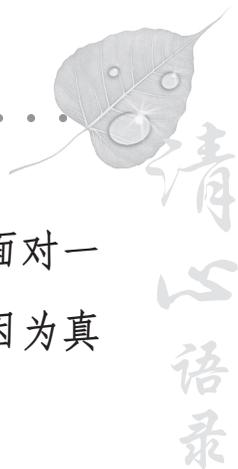


- 真正的善，通常是单纯的。尽管单纯是那样具有魅力，那样有益的东西，但单纯的人，实在少得令人惊奇。
- 正直的人，所该采取的态度是：即使自己能从某件事获得极大的利益，他也绝不因此造成任何人的悲哀。
- 诚实的语言，必须配合诚实的意图，以言辞说出心中真正所想的念头的人，才是真正有诚实意图的人。
- 人与人之间要互相体谅，设身处地的替别人著想，言行真心诚意，别人自然会尊敬你，这也是做人的根本。
- 不要抗御环境，并学习以温和的眼光，以及平常的心态，来看待众生的缺点，

我们必须以透视、达观的方法，来面对现实。

- 有开阔的胸襟、宽宏的器量，才能包容别人的短处，称赞别人的优点。
- 诚恳的听取有智慧、有经验之人的教导，学习别人的长处，仔细的观照并反省自己，才能够把握住积极主动的精神。
- 父亲的德行，是儿子最好的遗产。
- 真正伟大的人，几乎常常是完全不引人瞩目的，很有可能在我们面前就有人默默的、不为人知的，做著最宽大的牺牲。因此，我们不可看轻任何一个众生。

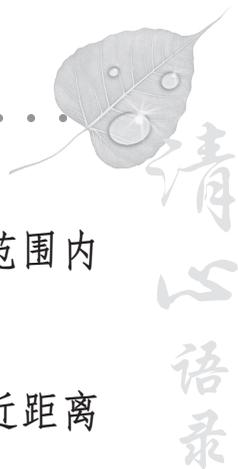




- 唯有坚忍谦逊的人，才能沉著地面对一切，能见理透彻、能见事真切，因为真正的强者，能当自己性情的主人。
- 一切的信心，应该附带冷静的自我反省。欠缺自我反省的信心，往往变成自大自夸，不但无利于行动，反而有极大的害处。
- 一个人带著宽宏美丽的心，他便经常是平安而满足的。心地狭小的人，则总是悲哀且不满足。
- 受人之恩，不忘图报，方为君子；给人恩惠，不起一念，乃真仁人也。
- 了解别人者是聪明的，了解自己的人，则是有智慧的。

- 『幸福』就是一种内心的安宁、平衡，以及对生活满足的感觉。
- 劝人息诤的是君子，激他起事的是小人。
- 人生最实在、最单纯的喜悦，只有在精神平静，没有良心苛责的时候，而不是内心波涛万丈之时获得。
- 健康是最大的利益，满足是最上的财富，信赖是最亲的亲人，心安是最大的幸福。
- 少说闲话，就会少惹许多是非。
- 言语为实践的影子，但人的所言，总要比行动来得大胆，而实践往往变成了言语的影子。



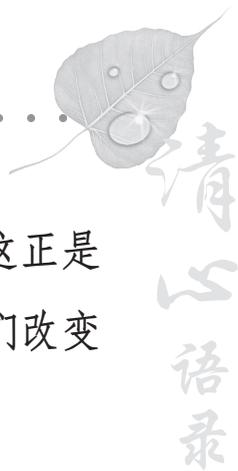


- 任何语言，只有在听者能接受的范围内才有意义。
- 良好的沟通，要有适当的距离，近距离的口沫横飞，与长距离的尖声大叫，都达不到沟通的效果。
- 同一件事、同一句话，如果用和气谦逊的态度去说，往往会帮助我们达到目的。反之，费了很多力气，不但不能达到目的，甚至，还可能引起人家的误会，造成反效果。
- 我们所称赞的人，往往是跟自己类似的人，因此，对别人的尊敬，其实，指的即是把别人与自己平等看待。
- 如果想判断一个人，跟他在一起是不够

的，必须进入到他的内在。

- 无论你处理任何事情，若心存尊重他人的想法，是一件非常有帮助的事情。
- 想改变别人，而不引起反感的第一原则——以称赞及诚意开始。
- 只有彻底了解自己的缺点，才能公平对待别人的过失。
- 享受你自己的生活，不要与人做比较。别人的鞋，不一定适合自己的脚，每个人都有自己的需要、嗜好、想法和价值，所以，我们不该批评别人的生活方式。
- 一味地执著于获胜，眼光会变得短浅。
- 人与人之间的不同意见，常常导致冲



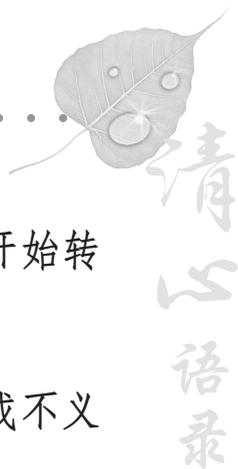


突，每个人都具有独特的感受，这正是互相切磋激励的机会，也正是我们改变想法，深入思考的激素。

- 处事有余步，留些退路予人行。
- 每一个人都有他的优点和缺点，谁都不能没有别人的帮助而生活。善良的人互相帮忙，而不互相猜疑。
- 『如果没有人让我生气，我就是善良温和的人，如果不是这么忙，我一定做得更好……』。不反省自己，而一味责怪命运的人，就和不懂得使用工具，而一味抱怨工具的人一样。他们责怪命运亏待自己，一心所求的只是自我满足——这样的态度，是很可怕而令人绝望的。

- 想到自己有几分不是，那么，气便平了。肯说自己一个不是，那么，别人的气也就平了。
- 当我们与人争执，而开始生气的时候，我们已经不是在为真理而争，而是在为自己而争。
- 多言以逞口舌之利，容易生出是非。
- 谎言讲得再逼真还有一句谎言。
- 一个说谎者，必为自己的谎言所害。
- 用自己的是，去批驳别人的不是，别人很少能悦服的。
- 承认自己的过错，是最困难的一件事。但承认过错，却往往比解决问题，来得更重要。



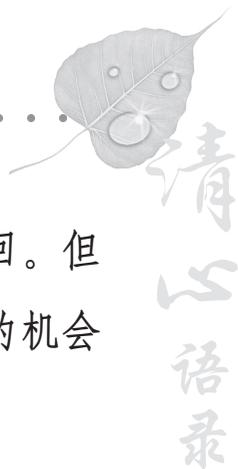


- 与别人关系的转捩点，乃在于你开始转变自己时。
- 假如，我们以某人是恶棍、愚夫或不义之徒为理由，而抛弃尊重他的态度，最后，我们便会陷入对所有人不敬的傲慢之谷，而且，愈陷愈深，没有止境。
- 即使知道别人的缺点，也不要把它传给别人。
- 看天下没有一个不好的人，才能拥有大胸怀。
- 当你和别人交往时，不要去考虑别人对你有什么好处，倒是应该考虑，你对别人有什么帮助。
- 有资格训诫他人的人，是先将矛头指向

自己，以赢得对方的认同，如此，才具有真正的说服力。

- 假如，你非责备某人不可，那么不要在背后说他，你最好当面说，而且避免引起他对你的恶感。
- 心灵软弱的人，遇到挫折便急著找个屏障，无法从依赖中脱身，一些真正的东西，便无法显出他的真面目来。只有了解自己，真实的面对自己，从外在依赖的心理中解放出来，才是重要的根本。
- 伤口可以包扎，污辱可以忘却，但是，如果你辜负了人家的信任，就无可挽回了。





- 抵押了田地，有一天可以把它赎回。但信实一旦被押当，那就永无赎回的机会了。
- 人到目前为止，都还不是完全诚实的，因为在人的心里，经常有各式各样的冲突、矛盾存在。
- 人生为芝麻小事穷忙，不论是在哑剧中跑龙套，或是趾高气昂的参加冠冕典礼，或是对著烟火欢呼，或是在立法院雄辩。不论做任何事情，最后都白忙一场，一无所得。在人生的旅途中，聪明人边忙边笑，愚人则穷忙，而且还煞有其事，这就是两种人的不同之处。
- 人总是喜欢责难别人，仅仅著眼于别人

的过失，却任由自己的恶念不断扩大，
以致于越来越难以改善自己。



「悟」——

不是向外

悟到了什么大道理，

而是彻底认识了

永恒的自己。



— 國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料 —

慧律法師清心語錄 / 釋慧律編撰。

-- 高雄市：財團法人文殊文教基金會，2017.06

200 面；14.8X21 公分；簡體字版

ISBN 978-986-95161-0-5(平裝)

1. 佛教說法 2. 佛教教化法

225.4

106011596



回 向 偈

愿以此功德 庄严佛净土
上报四重恩 下济三涂苦
若有见闻者 悉发菩提心
尽此一报身 同生极乐国

慧律法师清心语录

- 出版者：財團法人文殊文教基金會
- 編撰者：釋慧律
- 發行流通：高雄文殊講堂
- 地 址：高雄市前鎮區嘉陵街六號
- 電 話：886-7-3327833
- 網 址：www.wenshu.org.tw
- 印 刷：鴻順印刷文化事業股份有限公司
- 電 話：886-7-3162246
- 西元二〇一七年九月 恭印一仟本
- 歡迎助印



加
ao

錄
oh

列
We

錄
hs

錄
hs

加
ao

加
ao

錄
hs

加
ao

加
ao

