







◎慧津法師

编纂

待公論録



世人長迷,處處貪著,名之為求,

聖者清心解脱自在,名之為悟。 悟道之人,逢苦不憂,甘心甘受都無冤訴

喜風不動 一切境界,得失從緣, 冥順於道 心無增減

智者一語,能令眾生,破迷啓悟 ,即心即佛,即俗即真

高雄文殊講堂

惟

願有心人善用之。

方

便即是究竟

,語言文字即是聖者心要

,

轉凡成聖

釋

慧

律 合十

一九九四、十、二十五

慧律法師

公語錄



生命

的序曲是

而 終 聲 的 哭 泣

只是一聲的嘆息!

慧律法師

海公語錄





生命的本質超越時空之外, 死』 只不過是此世他生形

●生命有如鐘擺,在追尋與幻滅中搖盪式的改變,但生命卻不因此而消失。

肉體 生命並不限於肉體 恰 如 口 井周圍的框柱 他只是我們意念的影像罷了 ___般 ,它只是那充沛的地

●生命是一口氣,快樂是一個念頭

下水源中的一

個出口而已

要使生命開花結果,必定要經過患難的洗滌灌溉 在安逸的空氣中,反會使生命花朵的枝條 ,柔弱無力 ,經常

遇意外摧折,便會凋落。

從有限的物質中,觀內在無限的生命。



無論命運之手對我們是否殘酷 ,我們都可以把人生的每

這就是生活的藝術

0

對具有理性的人

而言,這是真正的財寶。

刻過得最好

●人間之大智,在乎洞悉本身之缺點

0

- 人的價值在於他懂得善盡他的義務 心地安詳』 的快樂,比世間 切財物的價值都高
- 單純的心是一種最美的心情。
- 親 切。 像美麗的花朵 ,可以美化我們的人生。
- 親切是一種無聲的韻律,它能讓你周遭的人產生共鳴 不 親 切 是 一種殘忍的自私 ,因為它不僅會阻止你擁
- 有快樂 , 同 時 也阻止你擁有朋友



思想是一個雕刻家,它可以把你塑造成你要做的人。

詳得多 如果我們不要為別人的說法和做法而忙亂 子更堅硬的東西 圍氣氛,對我們每個人都形成了某種比我們所居住的房 將扭曲真理 的事物 我們習慣性的思想在我們腦子裡,給予一 層特別的裝飾 。由於我們習慣性的思想,所製造出來的周 ,如同蝸牛隨時隨地帶著走的殼一樣 ,這是 種虚偽的思想 切我們所接觸 ,心中必會安 這

●沒有內在修養生活的人,是環境的奴隸。

有時我們為了小小一 好似語言有『生命』 句話 般 ,爭得臉紅脖子粗 ,哭笑不得

律法師とい語録

安詳的精神境界 來面對人生的種種無常變化,將痛苦憂傷的情緒降伏到 就是以豁達淡泊、順應自然的心態,

最低點,於每一分、每一秒中都具足喜悦、滿足 ,內心

不知事情原委,只是茫然看著的人,或不知自己站立何 一片安寧,沒有任何不滿、懷疑 、抱怨在心頭

以諍止諍,不得止。唯忍,能止諍,此法乃真尊貴也。 處的人,是可悲的

憤怒是盲目的, 在能掌握判斷事實之前,就遮閉了智慧

的眼 睛

擲骰子的方法,只有一種是贏的,那就是把它們擲到九

霄雲外去。



人生並不是受環境的支配,而是隨著你自己的習慣思想

而擺布

人生有百分之十是看你的行為,而其餘的百分之九十,

則看你如何接受。

假如人生對你而言並非一種大喜悦,那只因你的理性走

錯了方向

終生讓步,看你如何!

全世界的黑暗,都不足以讓一根小小的蠟燭無光。

最好最飽滿的稻穗,最貼近地面

對失眠的人而言,夜是冗長的。對於疲倦的人,一里路

都嫌遠。對無知的人來說,一生是漫長的。



當你心中的光消失的時候,你的去路便只有黑暗一片。 只有驅走心中一切自私之念時,理性之光才不會讓黑暗

用你的內心深處 ,虚心的去學習。那麼,天地萬物都是

吞噬。

) 時間是神聖的禮物,每日是小小的人生。我們的導師。

佛說——一切現象皆是我們本來的面目。柏拉圖——一切現象皆是我們的牢獄。

心容太虚,何處不是你的故鄉?

智者,不會坐著為他的損失垂淚,而會愉快地起立,尋

找減少損失的對策



無限的和善,是所有真正偉大人物,所擁有的天賦和至

寶。

認識自身的缺點,是一個人最高智慧的表現。

以溫和的態度對待毀謗你的人,其實對方已被你征服。

能克服自己的暴怒,便能克服最強的敵人。

鞭子能留下傷痕,口 舌能造成創傷。自古死於誹謗者

比死於刀劍者多得多。

反應 你無法控制外在的環境變化,但是你可以控制對它們的

我們不要在憤怒中回顧,在恐懼中前瞻,而要在清醒中

環視。

假如你不能學會在困境中大笑,那麼直到你年老,都不

會遇到值得大笑的事情

處難處之事愈宜寬,處難忍之人愈宜厚,處至急之事愈

忍耐與緘默,是對誹謗最好的回應。

宜緩

小隙縫 也能容陽光穿透,小事情也能夠顯示個人的品

格

性恪其實是習慣的延伸。

沒有任何岩石,堅硬到足以經得起小水流千年的沖擊。

對於小事疏忽懈怠的人, 予以修補,終必難免沉沒 他人生的船已有了破洞,若不



江海之所以成為百谷之王,接受百川之水,是因為江海

善於自處低下的位置

住在山上的人,比住在山下的人較早看到日出。擁有精 神生活的人,比受到物質約束的人,較早看到光明的出

現。

所謂小事,乃大事之根苗。

照亮了另一顆心,它會使你內在更為光明。 一盞燈點燃另一盞時,沒有一盞會因之減弱;當一顆心

有自制能力的人——堪稱強者。

一滿足於自己境遇的人——方稱富者。

從任何東西都能學習到啟示的人-就是賢者



- 最微小的小草,也會與旁邊的花朵,分享滿杯的露珠。
- 成長 自然界中最大的變化 的改善,是在不知不覺中慢慢完成的 久的時日之後,才能看出自己的進步。 ,而不是突然爆發的,精神的成長亦是如此 ,是在不知不覺間進行的 , 人 必須在經過長 ,是慢慢 0 德行
- 美是要以德行來烘托,如此 面對光明,陰影永遠在我們後面 ,才能倍增美感與價值。
- 能保護自己的人,必懂得為他人著想, 為他人著想並不
- 吃虧 以友善的態度來應付煩惱,因為 ,因為,唯有促使團體和諧 ,才能實現自我 ,只有這樣,你才會認

清煩惱的真面目



良的心理,使你的容貌顯示出來 切美的基礎,在於一顆和善而樂於助人的心,這種善 ,就是如此美麗

精神本身就是自己的審判者,同時也是自己的避難所

不要傷害了自己內在世界,這位至高的審判者。

美而無德,就像沒有香味的花 一個人的自我完成,是視個人自我奉獻的程度來決定 一樣 虚有其表

把長處托在掌上,把短處藏在腋下,這是自欺 然欺人 0

人生的光榮不在永不失敗,而在於能夠屢敗屢起

悔悟 就是承認自己每個階段的罪惡與缺失。

悔悟 就是拒絕自己內在的一切惡劣成分,淨化心靈

讓心靈準備向善。



我們都迷路了, 唯一 獲救的希望,就是認識到我們全都

迷路了

人於自己身上加上兩個行囊,一 往往只看到面前的,卻忘掉了背後 於背後。 個滿載著別人的過失,放在我們面前 個裝著我們的過失,放 0 人們

智者改過遷善,愚者恥過逐非

愚昧的人,都可以輕而易舉的 但同時,這也是每一個愚昧者的通病 ,找出他人的過失、缺點

能控制自己怒意的人,已經打倒了最大的敵人。

時常被莫名的情緒反應所束縛之人,就如落雨的湖面

般

難以感受到平靜安詳之美



●煩惱像嬰兒——只有受到滋養才會成長。

途 放心吧!你所感到不安的事,就看你怎樣對待它,你只 要好好注意自己的思想與行為,隨時努力將其導向正 ,不用問事情將會如何發展,而都讓它有助於自己的

●一固具肓高迢生各勺乀,光它戈為肓●將恩惠刻在石上,將仇視寫在沙上。

成長。

若是無法成就偉大的事, 一個具有高超性格的人,就能成為自己的主宰。 就用偉大的方法 ,去做微小的

來自心裡發出的好意,是一種有價值的資產,它是一種 無聲而重要的力量 0

事

律法師とい語録

- 是想要瞭解他的命運是什麼 人如何看自己的命運(或如何接受它) ,還來得重要。 0 無疑的,比只
- 踮起腳尖的人是站不久的, 老實實,是最好展現自我的方式 跨大步的人是走不遠的。

老

- 凡事以善意解釋 的事所困擾 ,心無旁騖的工作, 自能不受末節枝葉
- 人人都在追求富貴, 許多東西, 麼做時,更是如此 人對任 何事情 他們應該就會把現在用在獲得財富上的精 ,都很容易成為習慣 但只要大家能看清自己因而失去的 ,尤其周圍的人都那

力

用來掙脫財富的束縛



老是戰戰兢兢怕失去什麼的人,一 定不能體會到人生的

喜悦

沙 唯有捨去固有的角度來觀看事物時,才能以更包容的 ,來體貼其它的立場

人的行為很少出於理性,很多訴諸感性,而最大部分則

來自習慣

世界上沒有比專事行樂的人更傻了, 實質當做燃料而燒掉 道的逸樂,都有如在骨頭內燃燒著一把火,將他的生命 因為每一種超越正

朝向陽光,就看不到陰影。

●世上沒有真正的黑暗,只有晦昧的眼睛。

將眼光放遠些,福禍本無定論,一 看你怎麼用心而已。 若僅就人生某一部分的影響 切逆境,未嘗非福 來判

斷 一生的成敗 ,即屬愚昧

命運加給人的不幸,還有避開的可能,但自己加給自己 的不幸,卻無挽救之路

幸運只幫助努力的勇者, 若將失敗歸咎於命運,那才是

真正的懦夫

自己的『短處』不可遮掩, 勿以容貌的醜陋為恥,而應以內心之醜為恥。 遮掩,永遠是短處了;自

有事不怕事,無事不找事 己的 『長處』不可誇張 , — 誇張,便不是長處了。



被人責罵心尊敬,他人誹謗心無諍;

說我短處心承認,若來打我心中清。

人的一生,面對什麼方向不要緊,要緊的是我們正朝什 麼方向前進

外界的鼓舞畢竟有限,內在的鼓舞才是綿綿不絕的

謙虚不是抬高別人,也不是踩低了自己。 一種能容忍他人的胸懷 0 謙虚 ,恰恰是

我們用什麼眼光看世界,世界便是什麼樣子,一 改變了觀點 ,世界也會因此而轉變。

旦我們

眾生的一切不幸,都起源於不懂得如何在自己的屋子之

內安和度日。

- 樂觀的人,在每種憂患中都看到一 個機會;悲觀的人,
- 沒有一種獲利 在每個機會中都看到 ,能及得上我們擁有的一 一種憂患 切之中,所節省
- 下來的那樣確切可靠
- 假使你討厭某一個人,那就盡你的力量去尋找他的優點 假如你的心靈沒有縛上夾板,那麼,一點也不算殘廢
- 是你忽略了 吧!因為 無論任何人,都會具有某一方面的優點

只

- 有一分謙退 ,便有一分受益;有一分矜張,便有一分挫
- 沒有犧牲,而想改善人生的一切嘗試,都是白費的。

折來



當敵人譴責你時,你更要仔細聽 , 因為那些正是能找出

有智慧的人 ,隨時都有自己的天平。

你微細缺點的人

0

你如果想快樂 ,就該把忍耐帶到你家去 0

沒有慾望的人,是永遠自由的

能夠將感情與理智調配得很適當

,使命運不能把它玩弄

於股掌之間的人,是幸福的 0

個人精神的喜悦,是他力量的象徵。

當我們的身體和頭腦,

都非常健康充實的時候,卻往往

把 面 心思用在與別人的計較,或一些微不足道的事情上 以此而浪費了自己的時間和生命,值得嗎?

慧律法師

如果要我找出一項,最容易帶給人們惡運的人性弱點

那就是拒絕認錯 善行』是一個人生命中唯一快樂的行動,其實善行並

隨地的去實行 善行,並不需要等待自己有相當基礎時去做,而是隨時 是善行。引導一個浪子走上正軌,是善行。我們所做的 無大小之分,每一個良好的行動皆是。對人常保持微笑

- 以慚愧心為質的衣物,要比任何衣裝來得美麗
- 顆祥和的心,要比一顆咒罵的心好多了。
- 平庸的人,會為了別人的一 ,懂得從批評他的人那裡得到學習。 點批評就大動肝火,只有智



勝利者絕不半途而廢,半途而廢的人,決不會勝利。

正直的人純正,必引導自己;奸詐的人乖僻,必毀滅自

己。

有勇氣與力量,就可算是男子漢大丈夫了,但真正的勇 者,則必須克服憤怒,並寬恕別人。

) 喜悦並非行善的報酬,而是行善的本身。

嚮往安詳的境界,那麼就試著不將任何讚謗、毀譽存放

在心上吧!

凡是枉活一世的人,就如同撇下金子,一物未買。

若自己過度執著時 即使遇到了真理 ,也聽不到它所帶

給你的啟示。



世界上沒有兩片樹葉是完全相同的,因此 , 我們又怎能

以 個角度,來評斷萬變不同的對象呢?

唯 一可以直接信賴的現實就是 認識現實

扼殺人的不是工作,而是煩惱 的損毀, 不是肇因於不停的轉動 0 ,而是因為鐵鏽 煩惱如同鐵鏽

,

才導

機器

致故障的

道上浮游著

太陽追不及月亮 黑夜無法超越白畫,它們各在一個軌

習慣無法立即丢出窗口,只能勸誘它一階一階下樓梯

寧可慢些,不要太急而錯誤;寧可笨些,不要太巧而敗

事



勝者增怨仇,敗者吃苦頭,不爭勝與負,和平成好友

路旁的樹枝,對行人似乎沒什麼用, 卻可以扶著它站起身來。 但誰要是跌倒了

不畏貧從富,不捨賤從貴,大慈平等,都無選擇

,愈需要慢慢向前邁進。

不要急,但別止步

目的愈遙遠

生活無法跟著良心走的時候,良心便要隨著生活而扭

曲

忿怒是片刻的瘋狂,所以你應該控制你的感情,否則感 情將控制你

哀傷』 會減少或阻止一個人行動的力量 0



請記住 『競爭心』 無法製造出任何美的東西 傲

慢 無法產生任何高貴的東西

排 我們都希望一 而言,並沒有一定確切的善與惡 但事實上 ,透過主觀意識所認定的理性 切事物,都是透過我們理性的指揮和安 ,絕對的是與非 就其本身

言語是心的畫像

別人 絕不可揭人瘡疤或搬弄是非, 。當你想批評別人的時候 而要懂得找出理由去讚美 你要咬緊舌頭 ;當你想

而能增長人際關係的融洽 稱讚 是 一種偉大的投資 不會帶給你任何的損失

讚美別人的時候

你要隨口說出



0

無論今昔,沉默者遭到嘲笑,饒舌的人也遭到嘲笑,話 多話少都有人嘲笑 0 世界上, 簡直沒有一個人不遭人非

難 ,但也沒有一個人永遠遭人斥責

譴責別人是件愚蠢的事,在任何情況下皆無必要,而且,

對自己和別人皆有害。

我 的 們總是忘了語言像播下的種子,其結果是不可測量 。因此 ,要好好的耕耘它,並且多播下善德的種子。

要說 說 人不如我而傲視別人,不要常疑心別人的不好 0 古

不要拿不堪的話羞辱他人,不要譏人無知使人生愧,不

『君子不要常凌駕別人 這也是少人怨的真理

- 即使千言萬語,也不及一件事實留下的印象那麼深刻 0
- ●口吐真言,永遠堅立;舌說謊話,只存片時
- ●愚者的心在嘴上,智者的心在胸腔里。
- 當我們被流言中傷的時候,首先必須先冷靜下來,反觀 自己 ,如果它具有真實性 那麼我們就應該摒除恩怨
- 想做個受歡迎的溝通者,請先——靜靜的聽閉門思過,並且鼓起勇氣重新做人。
- 任你費盡口舌,也抵不過一瞬間的沉默。
- 批評別人是最容易的 己的背後也是一場笑話 總是看到別人的不是,殊不知自
- ●你聽過謠言嗎?讓它遇你而亡吧!



善人的榮譽,存於自己的良心當中,不在別人的嘴巴上

情 在人群中出風頭最容易的方法,是洩露別人不知道的事 新聞使人驚訝,這樣做時, 假如 , 個人感到自己無話可說時 朋友的信賴便無形中被出賣 ,最容易用內幕

了。

良好人際關係的成功秘訣 於頌揚他人所有的優點 0 ,在於 『不道人短』 而且勇

若彼此之間已經沒有任何話題了, 的東西,那就是 『沉默 0 你可以分享彼此共有

在你發怒的時候 ,要緊閉你的嘴,免得增加你的怒氣



- 應當謹慎你的言詞,因為它發自於你的靈魂深處。
- 對自己有信心,別人才會對你有信心, 說,才能說服別人 能接受別人的勸
- 愚妄之人口氣傲慢, 如同杖打自己;智者的嘴,必以謙

虚自處。

- 多數人的聲音,並不能做為正義的標準。
- 那些最不受誹謗中傷的人,通常都是那些最不逃避它的
- 這樣 要將議論的眼光放置在別人身上時,不妨先看看自己, ,你所說出的話,將會中肯些。
- 舌是禍福之門 多門的房子,容易吹入沙塵。



無論為了什麼目的,虛偽的辯論 ,都是站不住腳的

子, 不要跟人爭論 越敲則陷得越深 雖然這是件非常困難的 0 事。 意見像釘

欺騙絕不是件好事, 如何呢?你只不過成為聰明反被聰明誤的犧牲者罷了。 如果你聰明到將自己也騙了,那又

如果只有外在自由而無內在自由,那是沒有任何價值

恐懼而無法控制自己的心靈,那麼外在的自由對我們又 。即使不受外在暴力的壓迫 ,由於無知 、罪惡、自私

的

有什麼益處呢?

將失去所有的朋友。 如果你驕傲自大、揭人之短或者給人家意外難堪 ,那你

- 突如其來的爭吵,往往會導致衝突, 火苗可以燃著,也
- 可以啐滅,兩者皆出於你的口。
- →以說話來譏笑人,這是學者的大病。
- 想知道一個男人或女人的教養如何, 看他們在口角時的表現 最好的辦法

,就是

- 說話的方式比說話的後果重要。
- 得就是錯誤。因為 ,多數並不代表真理

大多數人說對,不見得正確,大多數人說不對,也不見

最喜歡胡說八道的人,都是那些對事情不專心的人。 ,人們想得越少 ,就說得越多

因

每個人都是無知的, 只是無知的方面有別而已。



了

從來沒有人,因為吞下尚未出口的惡語,而傷了自已的

腸胃。

扯了一 它,否則,就會漏洞百出 個謊的人,一定被迫要再編造二十個謊去支持

一個人從說謊所得到的全部收穫是 當他說真話的時

圓滑、虛偽,不如樸拙、誠實來得好。

候,別人不相信

王 如果幾句自責與奉承的話,就能使一個傲慢而無禮的國 ,轉變為一個忠誠的朋友的話,那你就可以想像得到

謙遜與讚美』 ,在日常生活中,對我們有多大的幫助

慧律法師

法師ない語録

- 執拗的人,並不能擁有意見,而是意見擁有他
- 聲音 對於驕傲成性的人, ,而不能產生悠揚的樂章 世界有如一 座破鐘 , 只有不和諧的
- 喜好嫉妒的人 說從別人的事物上尋找痛苦 , 與其說從自己的事物中尋找快樂 0

毋寧

- 表示 成知道的樣子 人都無法 『不知道 知道所有的事, 是很容易造成危險的 是無害的 但如果明明不知道的 , 也不是什麼可恥的事 事 0 卻裝 任何
- ●不是老而頑固,而是頑固而老
- 青年人生命中最黯淡的時光,便是坐而沉思如何得財之



我們最容易犯的過錯,就是輕率的斷定別人為好人、壞

(或愚者、賢者。人是像河川一樣,不斷在流動變化的

人 並非每天都以同樣的面貌存在,人是有各種

可能性的:傻瓜可能變聰明,惡人可能遷善。反之亦然,

這就是人的偉大之處。因此,我們如何去判決一個

呢?對方是個怎樣的人呢?或許在你下判斷的時候

他

人

已經變成另外一個人了。

說話浮躁的人 如 刀刺入。 而智者的舌頭 ,卻能成為醫

人的良藥。

人越是接近真理 西洋杉儘管高大,仍留下空間讓矮小的蕈菌生存 ,越能包容別人。

慧律法師 ション 語録

- 真正偉大的人,會使你覺得你也可以變得偉大。
- 堂,而是引導你到 位真正有智慧的教師 (你)心智的門檻 , 他不會邀請你進入他的智慧殿
- 能知足便是富,能求退便是貴。
- 活潑 亦如微風吹過和風鈴的呢喃。感恩使得施予的美德節奏 施予』和 ,這種活潑的節拍,使得沉重的世界為之輕快 『感恩』 就像幽默與笑一般不可分離
- 我們越習慣於 『滿足』 ,就越減少喪失的恐懼
- 在我們已經為自己所說的話 否曾經因保持沉默 ,而後悔過 後悔過一 一次? 千遍的時候 ,是
- 心暗時則所遇皆禍,眼明時則途遇皆寶



雖知自己是正確, 而能沉默到底的人,最能發揮強大的

力量

小孩子柔嫩的手指間,往往擁有大人頑強的手所把握不 住的真理,雖然 ,成熟的人,會以發現它而自豪

能啟發心智的娛樂,才能使人心安意適

戰勝自己,是獲得自由的最好方法。駕馭自己,是不被

別人控制的最佳良藥 0

深窺自己的心,而後將發覺一切的奇跡在你自己

聰明人總是省察內心,從那裡找到恆久的平安

真正的愛,並非相互凝視 ,而是共同朝同一方向凝視

人人捐出一根線 ,窮人可得一件衣 0



人因怕死而祈求長生不老,怕容貌改變而濃妝艷抹,因

厭棄年老而祈禱青春,永遠不斷地追求不變的事物

有

如走進無花果林中,如 何能尋找得到花朵呢?

思想的力量,若能以道德為舵,就會變得偉大而穩固

草木不經霜雪則枝幹不固,人不經憂患則德慧不成

當我們一無所求,我們就擁有一切 人生如夢』 , 0

可以下斷語 這齣戲演得如何?只有在落幕之時,才

人生有如一本畫冊,它的內容,端看你個人如何去彩繪 購買不需要的東西,不久,便買不起他所需要的東西。 之。



半是不正確的一 完整的 人所認識的世界,只是浩瀚宇宙中的一小片段,是極不 。這種極不完整的感覺,所得知的種種 種假象,而人們往往認假為真 知 , 把 識 心態

力量 心的意志力,是無法估計的。一 ,但如把它滴入石縫而結冰 ,就足以把石頭撐裂 滴水,我們看不出它的

都扭曲了

當山崩的時刻 , 粒落砂,也能引起更大的災難

左畫圓,右畫方,則兩不成。

太陽是不會失信的,它天天依照時刻到來,儘管受著風 吹雨打,一 有機會依然出現,它從不表示意懶心灰。

對於自身的不幸掛念愈久,它傷害我們的力量就愈大

若只是借重某一句哲理,來鞭策自己去實踐,那是不夠

的 實踐 ,必須要匯入空性,方為究竟

時間是一個健談者,它對我們解釋一切, 發言之前先提出問題 0 你不需要在它

不尊重別人的,便得不到別人的尊重。

只有自己能夠傷害自己,而苦惱也來自本身,除非自己 傷害自己,否則,你永遠不會是一個犧牲者。

愛挑別人毛病,是由於遺忘自己的缺失,而產生的現象

設若只因小過,就將他人剔除,則無需多久,即無人能 與你相處 ,因為和睦來自寬恕。



- 憤怒,使他人遭殃,但受害最大的,卻是自己。
- 人總是很容易看見別人眼中的芒刺 , 卻看不見自己眼中

的梁木

- 地對別人懷著恐懼 如果你的幸福,在別人的掌握中,那麼 到什麽,那麽任何人對你,都不會造成恐怖的現象。 假如,你不向別人期待任何東西,也不想從別人那裡得 ,你就必須不斷 但,
- 不要讓邪惡的意念、不良的情緒在你心中生根,你應該 把他們當成 『癌』一樣,小心防範它們的感染。
- 只要 去路 一個人擋在他自己的路上,一 。自己的心是最大的障礙 ,也是最大的距離 切似乎都擋住了他的

每個人都難免有以牙還牙的心理,被打了一下,就想回 打三下。本來是有解決之道,卻由於彼此燃燒著憎恨之

火,相互傷害,終於導致兩方的挫敗與滅亡。

揮霍無度的人,等於將自己的前途抵押了出去。

我們常以不正確的觀念,來看待這個世界,並且,不以 它本來的面貌視之,而是透過一層主觀意識,加上了有

色眼鏡

我們衡量他人的尺度,其實是自己心中早有的成見。

如果你要寬容別人的過錯,請將眼光放在自己身上。

當你先從不好的動機來看人時,你要知道,你的精神正

在下降了



最可怕的『不信』,是對自己的不信賴

0

錯誤終歸毀滅 ,無知即是痛苦。

憎恨 ,並不立刻結惡果,但它如同隱藏在熱氣下的火

『偏見』是進步的最大阻礙 0

逐漸焚燒著,而終讓心懷憎恨的人身受其害。

敵意不能鎮壓敵意,放棄敵意方可消弭敵意,此乃古今

自卑感是人格的泥沼,一 旦你身陷在裡面,便會失去上

進的勇氣

通則

哭泣,不能減少昨日的哀傷,只會消除明天的力量

疑心是友誼的毒藥



- 個裝睡的人是叫不醒的!
- 自私 是一種慢性毒藥。 一旦上癮,即不能自制,
- 處罰,必須基於一種瞭解,才能發揮感化的作用

至飽和的程度,會使人生充滿痛苦與失望

,終歸毀滅

倘

- 盲目的熱情,不但無益,且足以害事
- 拖延是不能成事的,只會讓自己在最後關頭焦頭爛額
- 幸福』是沒有後悔之後的滿足

信義是最寶貴的財富,實話的味道最好

,智慧的壽命最

知足心地寬,貪得宇宙狹

長

少吃儉用,免紛擾於心田。知足除貪,播馨香於意地。



滿桌好菜,不如飽。綾羅綢緞,不過暖

要能忍受落葉禿枝的醜陋 ,才有重新綠意盎然的時節。

人 悲觀,智慧就會枯萎 , 繼 而失去判斷力, 而不知所

措

些許忍耐,價值勝於大量智力

虚幻不能產生真實,就像骯髒不能產生清潔一樣

追求名利之人,如以手掬水,掬得一時,終會流失

0

越是想把自己揹負的痛苦推到一 旁,它越是成為一種負

擔

學習拔除因無知而來的頑劣與叛逆,任何時候都不嫌太

晚 0

如果想更上一層樓,就不要以現在的成就為滿足。因為,

於宣告了你的毀滅

人是很容易停步不前的

,

如果你以現在的自己為傲

在惡意的人群中不懷惡意,在拳握刀拔的人群裡言行溫

順

,在與執著的人相處而能不執著

,是謂聖者

不同 在人與人之間有爭端發生的時候,無論爭執的程度如何 爭論便無法燃起 ,一定是互爭的兩個都不好 0 火柴,是無法在鏡子那般光滑的表面 0 如果只有一邊不 好

知 恥 是 一件值得自豪的事。無有羞恥心的人,容易

陷入罪恶火中。

擦出火來的



當死期將至的時候,皇上和奴才又有什麼分別呢?若有 掘 開 死者的墳墓 ,他必認不清哪個是貧?何者是富

的?

高手仗著名氣,由於自認為熟練,而無法知道自己亦有 無論高手或拙者 處固然不知道,偶有高明的地方,往往亦不自知 拙劣的地方。拙者,本來就嫌工夫不到家,對其拙劣之 ,都應相互切磋學習。 。因此

凡栽下不良的種子 而期盼有好收穫的人,是徒勞無功

的

真理 知半解 適足以歪曲真理 。無知無解 ,則根本不懂得

慧律法師





慧律法師 る 語録



成功者的思想有如一 把鋼鑽,只朝單純一 點的

驀直

鑽去。

若想成為堅強的人,則必須像水一般,沒有障礙物時 形容器,它就成為圓形 水便流動 0 裝到 四方形容器,它就成為四方形 0 因為,水有這種謙遜 的 , 裝 性 質 到

圓

前進 贏家像河流一樣 所以,它比任何東西都重要,比任何東西都強 。失敗者像沼澤 ,他們找到 , 他們 到處游移 _ 個管道 什麼事都只做 便循著這個管道

了這一層『阻礙 責任與自覺,是成功的開罐器,配上毅力及勇氣, , 就能享用罐內豐盛的成果了。 打開

點

,結果一事無成

慧律法師 公 語錄

- 充滿熱誠的人,會像磁石一樣,深深吸引四周 的人 0
- 知足的乞丐 強 過貪求財物的富翁
- 快樂有如香水 快樂就像一 副眼鏡 ,向人灑得多了,自己也必沾上幾滴 , 可以矯正你心靈的視力。
- 土木工程的技師 慧的人,懂得如何整頓自己 十全十美,木工能把彎彎曲曲的 , 懂得如何疏導水流 0 木材 , 箭匠能 刨至平滑 把箭做得 0 有智
- 們的 別人教給我們的真理 上 一而已 。這樣的真理 0 唯有通過自己的思索獲得的真理 ,才能為我們所運 , 只不過像義肢 用 、假牙裝在我們身 才是屬於我
- 每一個人都要親身經歷,才知道爐灶是燙的。



德行 侵害 ,你死後仍能留下來,絕不會腐朽的財富 是我們所該追求的,是盜賊無法搶,暴君無法

塊磁鐵就是 在你的內心 裡 7 無私』 , 有一 塊磁鐵,可以吸引真正的朋友, ,也就是處處先為別人著想 那

咄咄逼 有理不在聲高 人 0 有些事理 ,事實勝於雄辯 , 說不如不說好 ,娓娓道來勝過言詞激烈 , 乾脆任其火燒牛

皮自轉彎

要的 過與不及,都是不正確的態度 奏出美妙的樂音。 修行』就好比彈琴,琴弦張得太緊或太鬆,都無法彈 腳踏實地、按部就 過分勇猛的修持 班 , 可能會導致反效果 , 但忽略了修行所需 。因為

從智慧的土壤中, 生出三片綠葉:一片 『好的思想』

人生最甘美的東西,都是從苦難中得來的 一片 好的語言』 一片『好的行為 0 。香料必須經

最能體會到豐盛的喜悦 下種,麥子必須磨碎, 才能做成麵包,一 顆破碎的心

火燃燒,才能發出濃郁的香氣,泥土必須耕鬆

,才適於

駛車子時,老望著後視鏡一樣 因而自暴自棄 過去』只是一個序幕。倘若一直懊悔在以往的錯誤中, ,不知珍惜擷取經驗,把握現在 ,會因此而疏略了前面的 ,則 如駕

輕信傳言者,終至以追悔的牙,咬傷自己的手。

道路



有智慧而不將其貫注在生活中的人,有如一個只耕田而

不播種的農夫。

習慣 慣 果暴風雨引起雪崩,淹沒山下的住戶居民 個舉止不論 如同雪花不著痕跡的降落地面,人生看似不重要的事, 件接一件的發生。如同雪花堆積,我們因此養成了『 0 一經引發, 片雪花降落雪堆,看不出雪堆有什麼變化 如何顯著,也不能造成人的性格 便會淹沒真理和美德。 ,就像惡劣的 0 但是 如 習

人有兩隻耳朵 一個舌頭,其意義在使我們多聽少說。

謠言就像泡沫一 樣, 你愈攪和,泡沫就愈多,不管它,

它反而消失了。

不要拘泥於自己的意見,我們必須拋除偏見 , 才能以完

帆航行的航海者 ,絕對到不了他的目的地 全自由的

頭

腦

來判斷事物

0

不顧

風向的轉變

,

直

一張著

隻猛鷹,在練習飛行時,

總是隨風而飄

,

但當牠遇見

了危險 ,轉過頭來迎風而飛時 ,卻往往能飛得更高

飛 鈎 蛾不知道被焚燒之苦而撲火,魚兒不明危 但我們雖然很清楚,不幸的網將為我們張開 險 因而 卻 仍 上

類實在是不聰

明 然離不開官能的享樂 啊 ,從這一點看來 , 人

人生 ,像 一個喝醉酒之後,爬在桅桿上的水手,隨時都

可能跌下來。



我們不可能全部都做英雄,總得有人坐在路邊 ,當英雄

們經過時,為他們鼓掌叫好。

結局良好的乞丐 過合理生活的人 強過毫無成就的領袖。 就如同提著燈 ,遠遠照亮前方而行走

光永遠在他前頭引導,引他前進。

的人;這樣的人

永遠不會走到燈光所照著的

盡

頭

燈

捷並非長處,而在於深沉。

個鐘擺的功能

,不在於速度,而在於準確。心智的敏

時間 就像雙手掏起的 沙沙地溜走 沙粒 ,它們是多麼短暫和寶貴 ,從消瘦的手指間快速洩下一般 !但念無常

慎勿放逸。

解答都表現出 大部分的人生問題 一種 『最單純的形式 都能像解代數方程式一樣得解 , 其

生命的展現與回復 乃至消失 , 猶 如 水的循環 ,蒸發在

陽光中 而後又凝聚為雨露 0

生命就像一部縫紉機

,你放下去什麼,就裁出什麼

水能熄滅熊熊大火 於無形 懂得觀照的智者, ,宛 如 一陣風吹散棉絮一般 也能將自我或外在環境的憂患 , 挽救即將付之一炬的房屋 同 消之 理

音機 能接收到和諧的韻律 如果想要自己的生命韻律優美 使心中念念平和 自然我們的心靈就會澄淨, ,就必須調整好心靈的收 才



信奉外在的世俗法則,就等於佇立在街燈下, 著他前進 著燈籠 光照耀的範圍內是明亮的 , 他 , 隨 直往前走 時在他前方,為他展現具有新鮮魅力、 ,光芒就一直在他的前方 0 但 皈依宗教的人 ,像手上提 只有在燈 鼓 明 勵

同大多數會飛行的動物比較起來,蜜蜂何其藐小,然而 牠釀的蜜卻是最甜美的

亮的空間

象總是被畫得比實際還小 , 跳蚤則總是被畫得比實際還

大。

快逃離他

喋喋不休的人,像 一隻漏水的船,每一 個乘客都想要趕

慧律法師 といき録

- 小事情往往令人苦惱,你可以躲過迎面衝撞而來的大
- 象 ,卻避不了蒼蠅的侵擾
- 人與人之間的隔閡 用心打鎖 隻硬幣放在空氣中,久而久之它必氧化而生 ,往往在於 人太喜歡用言語造門,
- 鐵 如果將一 鏞 一般,於不知不覺中腐朽 同理 ,一個人若不能時常磨鍊自己的身心 0 ,也會像
- 如 做事如果缺乏至誠的信念,就很難成功;即使成功,也 同 建築於沙灘上的閣樓 , 經不起風吹雨打,並難逃傾
- 蝸牛靠著牠的毅力,才能爬到安全的地方。

覆的命運



老是在球後面慢慢走的人,永遠不會成為選手。

效法郵票——緊貼一物,直達目的。

事情所表現的具體性後果,都是由某種看不到的力量所 決定性的事情,乃完成於思想之中。 產生的。在我們聽到槍聲以前,子彈早已發射出去了,

要求所有的人 因為意見分歧,才會有『賽馬會』的產生。 , 都和你持相同意見,是不可能的,就是

言語,應像夜空中溫柔的星星,不該像除夕夜的爆竹。 像淺溪一樣終日不滿的人,是無法把握現在的 ,而像大

河般浩蕩 、沉穩又波瀾不驚的人,對自己的生活 ,必定

充滿喜悦

般 就像蜜蜂只汲取花蜜,毫不破壞花瓣的美麗和芬芳一 仁者隨緣而住 ,亦只是吸取智慧, 而 不迷失於他物

之中

0

度計還是自動調溫器 調溫器 支溫度計,只能反應它周圍環境的溫度,但一 會隨著環境來改變它的溫度 0 ,你是要如一 支自動 支溫

假如一個 健康的手, 人手未負傷 毒液對他並無危險。自己不製造惡,惡對他 他碰到蛇的毒液也不會有問題

就沒有毒害

叨叨 ,像是 喃喃自語就好了 一個老太婆,你只要任憑她們,在那裡嘮嘮



第三位稱為

0

軌 ,發揮有效的力量。就好比蒸汽機的氣體,奔騰澎湃 應善於控制自己的感情,才能將強烈的情感導向正

一定要給予適當的調節與引導,才能合於正用

來 假 當我們坐在移動的船上看船,並感覺不出船的移動,但 如我們看船外之物 ,人生也有與此相同的情形。 , 例 如眺望遠岸, 便立刻能感覺出

就是 請別小看煮蛋這件事,它也是有秘訣的 『循序漸進地 ,去完成一件事情。』 所謂的秘訣

位名醫稱為 如果醫師 治不好你 『快樂醫師 『節食醫師 那麼就讓這三位來為你醫療。第 <u></u> 第二位稱為 『平靜醫師

見 麻 從來不運動的人 痹 突然採取極端的行動 空腹、 時 , ,即使只是激烈行走,亦可能導致 下子吃得過飽 , 都會產生抗拒反應 , 則可能引 起 腹 0 因 痛 心臟 此 可

蒼蠅無法飛進緊閉著的嘴

我們的一言一行

,都不宜極端

嘲謔 與 譏 諷 ᆸ , 像嚴冬刮過臉的冷風 ,是會傷害

人的

為了拔除扎在腳上的刺,往往必須借助另一 道 上的 了除去蒙 知識 刺一 蔽 旦拔除 ,它只不過是一種工具 『真理 兩 的 根 無知 刺同時都 , 知 識 可以丢棄 有其必要性 0 根刺 同 樣地 但要知 而 為 腳



小苦惱 到自己 0 ,會使我們脫離自己,可是,大苦惱會使我們回 有裂痕的鐘 , 聲音是混濁的 ,把它分成兩半

聲音將又變得清脆

煩惱 它而放過我們 ,並不會因為我們拉高被單,蒙住眼睛, 拒絕 面對

0

煩惱像 把搖椅 它可使你有事做 , 但卻不能使你向

前 一步

此 兼 **積累塵土千萬堆,便可形成崇山峻嶺,匯集無數溪流** 便可形成長江大河 收並蓄 才可認識真理 , 雖自認正 ,大智慧的人,對各色人等的意見 確 , 而不排斥他人的不同意見 如

海公語錄

轉而 往右 有的 假 見 窗 種惡行發脾 如 惡行 吹 當我們不 多教導自己 而 風雨來襲的時候, 奔向戶外 雨 並 氣 往 左 非我們能力所及 根除自己內在的惡 , 去風 與上述的做法並無兩 移 , 世界上的惡將會逐漸減 我 吹雨 我們看到有人不修屋頂 們 打 一定會說這個人是個 , 並對著風 , 假如世人能從教導別 , 只是對著世界上 樣 雨 0 要根 咆哮 少 瘋 大家也將 除世上 , 子 命 不裝門 的 令風 所 種 可

作 的眼睛的 璀 燦 偽 的人 不久亦熄滅 0 有內心的信實,始有外在真誠的表現 常能裝飾至最美麗 0 個人行事的真偽 ,猶如燃放煙火 , 是逃不過他人 雖 一時

會活得更輕鬆

、愉快

0



時候 學問時 把理性做不必要之用途的人,就像黑夜裡才有好眼力 大白天反而盲目的貓頭 ,卻什麼都看不到 雖然顯得非常銳利 鷹 0 他們將理性用於徒勞無益 , 但 , 真理的光射向他 們的 一的

當你為別人不公平的指責而氣惱時,記得只要自己心安 傘 理得就 躲開責難的雨滴 好 。凡事盡力而為 ,不要被那些風言風 ,然後再張開 一把 雨把你淋濕了 心靈的保護

怠於今日者,明日更難矣

不 樣 知 即使浸浴在瓊漿玉液里,他也感覺不出來 把握因緣虛心學習的人 就有如放在碗裡的湯匙

慧律法師 とい 語録

- 飛入暴怒里的人,通常很難著陸。
- 如果以厭惡之情對待世界, 就如 同戴上墨鏡般

眼前

片陰暗

尖 牠都照樣 酸刻薄的 嘶 叫 朋友 0 好像匹野馬, 不管誰騎在牠的背上

俱傷 果 後 表 復 在這世上 現 ,生生世世都在恩怨的漩渦中翻滾 自己的生命也結束了 對人對已都百害而無一利,這是 唯獨 就有如刺 ,絕不能以怨恨止息怨恨。嗔、 以無怨才可止息,這是永恆不變的 人的蜜蜂 , 當牠將身上那根刺拔出來之 一種 ,結果將導致 嫉或執意的報 無知與愚痴 道理 兩敗 0 的 如



他 之,克服自己強烈慾望的人 果實的猿猴 無知的情慾,會如同藤蔓般不斷蔓延下去,他就像尋找 徊到另 的 周圍 一種生活 將纏繞著各種煩惱 , 飛跳於森林中的樹叢之間 0 被這種充滿毒害的情慾所俘虜的 , , 如同藤蔓之層層 切煩惱都 從 會如 _ 纏繞 同 種生活 雨 滴從 。反 徘

可怕的念頭 蓮葉滾落一 般 , 就像 ,從他身邊消失 _ 陣 驟 雨 把向上的山路蒙住 ,看不

見山徑了。

小 的 的生活 旋 轉 , 雖是自轉的 而 轉向四面 八方 輪子, , 而 但這個輪子, 後轉入新的 ` 卻由它無限 無限大的

輪子裡。

痛苦』是一件很有用的東西,它好像蟾蜍,雖然醜而

且有毒,但頭上卻帶著一顆珍珠。

憤怒之於我們的生活,就像軍隊之於國家的關係一 由世界局勢來看,國家需要軍隊,但若讓軍隊主宰

般

切,

有自尊心而無自信心的人,等於一座房屋有棟無梁,它 的維繫力必然很脆弱

則國家會失去一切。

想要滿足自我的慾望 ,就等於是用稻草去熄滅火一般

無法止息。

過不平的路面,裡面的人就得飽受顛簸之苦。 個沒有歡笑的人,就如一輛沒有彈簧的貨車,每當經



危困 可以 的 智大勇的人,方能泰然處之。 人都能適 並駕齊驅 ,可以考驗一個人的耐力,安泰的境遇 應 , 0 但當命運的鐵掌擊中要害時 在風平浪靜的海面上 , 所有的 , ,任何平凡 船 卻只有大 隻 都

現代人生活的腐敗 靜下來,做他在世界上該做的事呢? 他們陷 入爛醉狀態 , , 尤其是愚劣的情況 無法自拔而產生 , 爛 ,大部分是由於 醉的 人又如何

的 們不會去搖撼貧瘠的樹林,只有那些掛滿金色果實 才有人用石子打它。

財富 散布開的時候 如同肥 料 ,一直堆放不動的時候 卻能使土地肥沃 0 ,便會腐爛發臭

沒有比慾愛更烈的火焰,沒有比憤怒更不吉祥的骰子。 被慾愛驅使的人 ,就如同陷阱中的兔子般,怎麽跑也脫

不了身。

罪惡的歡樂,如有毒的麵包, 後來卻換來死亡 雖然它可療飢一時, 但到

我們所犯的惡業,雖如新擠的牛奶般,不會馬上凝固 你的背後,擾亂你心靈的安寧。 但它卻像被灰燼掩埋著的柴火 ,那裊裊輕煙 ,永遠跟在

喧鬧 說 像生了一顆小行星似地 牠只生了一顆蛋,就咯咯的大聲啼叫 (雄辯)已被證實沒有什麼價值,就拿一隻母雞來 ,那麼了不起 ,感覺自己好



留意

如果兩個人互相敵對,那是兩個人都不好。你在零上面 無論加多少個零,答案還是零,懷有敵意的人加在一 起,

出現的終究還是敵對狀態

華的 樹葉 清楚自己的心 無論多壯實的樹 人 ,不多時日 ,終究會為奢華所牽, , 樹自然就會枯死 如果許多鳥兒不斷的飛來啄樹幹 而成了妄想的俘虜 0 同理 ,喜歡喧鬧奢

,看不

, 吃

0

繩子 用 影響甚大 繩子綁有腥味的魚 ,手也會留有腥臭味。 他們可能使我們變好或變壞 ,繩子就有了腥臭味,手握了那條 同理 ,我們受到來往交接的 ,這點務必要

慧律法師

憂慮是思索的毒化,使你於同樣的狀態中轉圈子,並阻

遏了一個人的生氣及活力,讓你在同一點上,反覆痛苦,

失去了觀照的智慧

冷酷的『傳言』如在車輪上滾動,在它前進中每經一手,

唯有穿鞋的人 ,才知道鞋的哪一處擠腳

都替它加上潤滑油

把石頭丢進大河, 因别人的惡評而心亂,他就不是大河,而只是水塘。 河水並不受到影響, 有信仰的人,若

移動 說謊的人 就有碰著真理的危險,因為 , 好像是希望自己隱藏在濃霧裡 , 俟濃霧消散 , 如果他左右 他

便完蛋了



佛 對治一切心

一切法

何用 我無 切法

切 此

0

慧律法師 通い語録



諸法到頭皆是幻,萬緣放下少留情,

千年石山古人蹤,萬丈岩前一點空,大地山河一片雲,太陽一出便無蹤。

安貧守道平等性,惟慧行持入正心。菩薩不隨世俗境,常念知足身心清,明月照得常皎潔,不勞尋討問西東。

貪瞋漸漸變惡行,殺害慧命佛難生。若依空談德不行,習病非治轉向深,

善恶因果自己種,苦樂因緣隨心生。忠誠老實不貪心,道在心中勿外尋,

惹上是非身心貪,忍吞一氣值千金,

若能寬讓口無諍,耐平心火福祿生, 諸事若能尋常性,耐火不燒功德林。

若能安靜暴躁性,耐息瞋恚吉祥身。

或向溪前照碧流 見諍終日喧嘩生 若依言論求明性,枝葉亦可偽作根。 ,久遠難能得清心 ,或向巖邊坐磐石

久住寒山凡幾秋 心似孤雲無所依 ,悠悠世事何須覓 獨吟歌曲絕無憂 0

飢餐一粒伽陀藥,心地調和倚石頭。

身上無塵垢,心中那更憂。 白雲朝影靜,明月夜光浮,

一片鳥雲,就能遮住陽光。

線斷散,就能散失一串珍珠。

種思想,就能毀滅一個靈魂。

大事難事看擔當,逆境順境看襟度;一句言詞,就能傷害一顆心靈。

臨喜臨怒看涵養,群行群止看識見。

涵容是處人第一法,灑脫是養心第一法。安詳是處事第一法,謙退是保身第一法;

慧律法師 ご 語録

立身十戒:

1.謹言行以寡過。

3.省嗜好以養心。

2.節飲食以尊心。

4.耐煩勞以盡心

5.慎喜怒以平氣。 6.戒矜張以集事

7.崇退讓以合眾。

9.減耗費以惜福。 10.存悲心以養德

8.慎諾言以全信

我們可由三條路通往睿智:

思索之路,這是最崇高的道路 模仿之路,這是最容易的道路

經驗之路,這是最艱苦的道路

第三—

第二

不當言而說,這是瞎說,瞎說要惹禍。●不須說而言,這是多說,多說必招怨;

●禽獸皆有日長進,人性更明精進心;

山近月遠覺月小,便道此山大於月;若受微苦身難忍,何能功德眾歡欣。

學佛慈悲無你我,善行功德如恆沙。為人老實不誑誇,待人接物眾歡喜;

若人有眼大如天,當見山高月更闊。

萬境本閒,唯人自鬧,心若不生,境自如如任性逍遙,隨緣放曠;但盡凡心,別無聖解

慧律法師 とい 語録

著意求真真轉遠,凝心斷妄妄更多;

道人一種平懷處,月在青天影在波。

嶺上多白雲,只可自怡悦;

菩薩清涼月,常遊畢竟空; 不堪待君贈,自是第一流。

寒雨瀟瀟風滿林,蓮花漏水夜沉沉; 眾生心水淨,菩提影現中。

誰知舉世難醒夢,盡是光明般若心。

手把青秧插滿田 六根清淨方為道,退步原來是向前。 ,低頭便見水中天;

認識你自己』 ,那麼生活就會簡單多了。



唯有無我,才能獲得快樂。學習對人慈悲,它是治療暴

躁性情的唯一處方。

凡事要以利益別人為前提,自己吃虧沒關係,如果事事

我們要將生命化為一種享受,而不要讓它成為一種負 擔。妄想、執著即是負擔。 只想利益自己,無明煩惱就會一大堆。

在別人和我們分享幸福的時候,自己的幸福,也同時跟

著增長。

大肚包容,了卻人間多少事,

滿腔歡笑,笑開天下古今愁。

慧律法師 ジャン 誇録

無明使人兩眼一抹黑,追求著遷流變化,虛幻不實的東

的受害者。當你用智慧透視了一 西 由於執著假有的力量 , 而引出更多幻覺 切 , 此 時 周圍 , 成了自己 的世界

空間的奴隸而已

才是以真象出現的

也

因此覺悟到

,

自己不過是時間

世間所有的緣起 ,無一不是要啟發我們的覺性

減少 不要抗 ,當下放下 拒命運 ,不要抱怨因果,直接接受它, 煩惱即無奈你何。 煩惱就會

眾生總是透過自己的感覺和知覺來眺望外界,再以此做 判斷來採取行動 ,習慣以自我中心來看待所有的事物

你要處理你這顆心,也不能離開你現在所有的念頭



所謂 禪』 ,是指不管何時、何地,皆能心平氣和的生

活。

滿 我們沒有抱怨人生的任何權利。假如你對人生感到不 誤人。好好的面對現實,並接受果報,將會比怨天尤人, ,那只是表示我們對自己感到不滿,因為 ,因果從不

修行人不管到哪裡 自在,而修行就是要修這點自在 ,都要保持平常心 無罣無礙、清淨

更具實際的幫助

若肯當下休,便可當下了。

修行 性 、無永恆性、因緣和合性 ,即是將執著的力量化為無的觀念,透視它的無常 0

律法師 公 話録

拒絕煩惱的人,永遠得不到菩提,逃避煩惱,就是逃避

佛教徒不能只單靠一股熱忱,必須配合法的喜悦,才能 菩提 安住在自己的崗位上。 ,因為煩惱當下悟道,就是菩提

當悲哀在我們耳畔低語,生命是我們難以忍受的重擔 的動力 時 我們需要勇氣才能面對煩惱,將其轉換成啟發本性

抓蘆葦時不小心會傷到手,錯誤的求道方法也會使人毀

滅

文字或聲音的毀、譽、讚 清楚自己的起心動念及行為,才是最重要的。 ` 謗,並不是因果的判決者



每個人應當懷著一顆虛空的心修行,有時我們可能無法 受到肯定或賞識 但堅守本分、腳踏實地的鞭策自己

依舊是個人精進的正道

悪 我們所行的善惡,未必能在一定時間內求得報應,善與 們的良心裡,意識到它的存在 看不到報應的明顯痕跡, ,是在超越時間的領域被完成的 但毫無疑問地 0 在那 , 我們已經在我 個領域 雖 然

所有活著的東西,都怕苦也怕死。 修行人不可一直在對與不對中打轉,要從忍辱下手。 要尊重所有的生命 『避免殺生吧 ! 』不要由你引起苦惱或死亡, 認清你自己也是其中

- 尺有不能量短的時候,寸有不能量長的時候,每樣事物
- 我們為了求生存而學習, 都有它的缺陷之處 ,所以再高的才智也會有蒙蔽之處 而將種種的學習,轉化成一

股

強烈的執著,進而固執自己的習性,以為這就是真理

- 的 共業推動著歷史及宇宙的流行運轉,這股巨大力量所形 成的局面,即是眾生所共同承受的果報。普渡眾生的目 有因緣就要度人學佛 ,在於以大眾的力量來轉回,所以我們要自利利他
- 因 而終日惶惶 菩薩畏因,眾生畏果。』不懂佛法的人,只看到果報 時時檢討自己的思想、言行,以遠離惡果。 恐懼災難的來臨 。佛法乃是教人看清苦的



不過是 直把它當成現實的東西,原來只是個假象 把舞台上的裝置卸下的時候,我們就會意識到,我們 死亡的剎那,則是將現實作最真實的展現 不斷的從一個假象,轉移到另一 0 ,從這層意義 個假象 人活著也只 而

義 當死亡襲擊我們的時候,無論子女、父母、親戚或朋友, 都幫不上一點忙。有信仰、有智慧的人, ,而能立即掃淨安心立命的道路。 深知死亡的意

來看,死的最後一念是很重要的。

突然不加思索的想起死,是不必要的,重要的是正視它、 平安、喜悦地活下去 認識它,並接受死在一 0 步一步接近我們的事實,卻又能

伊法師とい語録

該 當你為過去的回憶煩惱,為未來的事擔憂的時候,你應 全力的時候 想起生活只是存在於現在 , 對過去的煩惱, 的 以及對未來的擔憂都將會 0 當你對現在的生活 傾注

消失的

間 所謂時間是一個極大的幻影,時間不過是我們用來瞭解 事 用有限存在的無限存在 物或生活的內在稜鏡 之存在 ,未來也是現在 0 對至高的理性而言, , 時空只不過是我們藉 並 無 以 利 時

活 佛陀說 進 幽 你們的內心 暗的屋子 : \neg 已 裡 經開始過靈性生活的人 , 黑暗即刻被驅散了 一定能成為一個光明世界。 就等於已把光帶 只要堅持這種生



答案 真正的宗教,必能回答最抽象的問題,並且可以從這些 ,來解決 人生最實際的問題;同時, 在每個 人心靈

中及人類社會生活中,建立鞏固的精神世界。

貪慾 、瞋恨、愚昧、傲慢、疑惑、 邪見等會影響說話與

惱的招集者,名為眾生的苦因。

行為,久而久之,成了習慣,

便有一種力量,這就是苦

小惡不斷 殊不知,這種一時能騙他人耳目的犯行

養成習慣後,總會在憶想的時候浮出表面

,

而在無意識

中,鑄成恐怖的惡行。

快樂來自於以感激的心情,去接受眼前的生活。

惡事向己,好事與他 ,利他忘己為慈悲之極也

慧律法師 とい 語録

喜歡歸罪於別人的人,是一種缺乏勇氣的態度,以及儒 弱的表現 ,佛弟子應時時具備 , 顆瞭解責任與知反省

界時 什麼樣的人是善良的人?一個人只有達到真正的宗教境 ,才能算是善良的人 0 然而 , 所謂的善是什麼呢?

的心

最重要的是指智慧與意志的和諧

少 的道德,便無其它道德,除了 裡只有『利益』這 一念頭的人,除了所謂『利害關 『物質上的幸福』 這個宗 係

教 ,並無其它宗教

我們要有一顆對任何人都能合掌的心 小善行,親切人生。大善行 ,高尚人生。



清這樣的生命,過充實的精神生活 往往到最後才覺醒 將慢慢枯萎消失 歲的增長,而逐漸衰老 無論你願不願意 , ,身體像有時間性的東西一樣,隨著年 而真正的、不斷成長的 0 既然如此 ,被我們當成真正生命的東 ,倒不 如從 ` 不 開 始 朽的生命 , 就 西 認

願我如日普照一 不以此而捨誓願 切 不求恩報,眾生有惡悉能容受 ,終

當 德行 它或摧毀它 一切都顯得不可靠 在深深地往下紮根 短暫並且反覆無常的時候,只有 ,而且任何力量都無法拔除

富貴家宜學寬,聰明人宜學厚。



真理 若只是施捨一些物質或金錢,這只是一時性的救助方 法 倘若你教導眾生永恆的智慧,以及足以讓他發憤圖強的 ,短暫的效果消失之後,依舊又要回歸到原來的日子。 他將靠自力邁向光明的前程 ,這是根本性的救助

盲目地尊重不合時宜的傳統,認同那些已經毫無意義的 傳統者,造成更大的危害 種種制度、習俗或法律規章乃至宗教儀式 ,將比不尊重

方法

就像箭頭沒有拔出, 而不行持 ,是徒勞無功的 就在傷口塗上膏藥一樣,單靠教理

以慈悲利物,以智慧覺人



入佛法之海,以信為根本,渡生死之河,以戒為船筏

佛法在日用平常中,在方寸心田中,長養悲、智、行

願。

上連根拔去,絕沒有一點安定。 條是高聳入雲。一句惡言,恰似一棵惡劣的樹 一句良言,好比一棵優良的樹,其根柢是深固的,其枝 ,從大地

愚痴的人, 會把甘露化為毒藥 ,有智慧的人,能把毒藥

化為甘露。

行善之人,如春園小草,不見其長,日有所增; 作惡之人,若磨刀礪石,不見其損 ,日有所虧

以耐心了天下之多事,以無心了天下之紛諍



和氣平心,如春風拂弱柳, 細雨潤新苗,何等舒泰!何

等感通し

●信仰帶給人生力量,也帶給生命希望。

) 根源於真理的思想,方能顯示其尊貴與永恆。) 我們應當用有限的生命,來孕育無限的慧命。

最真實的偉大在於仁慈,最真切的智慧在於歡喜。

見過所以求福,反己所以免禍。常見已過,常向吉中行

矣。

無量功德是從——信心、隨喜、感恩而生。

你要超越你自己 ,才能真正得到知足與安詳

人常想病日,則塵念自息,人常想死日,則道念自生。



- 道風德香熏一切,智恬情泊慮凝靜。
- 如來』 ,本無來去,應緣而已
- 知恩為大悲之本,開善業之初門。
- 快樂是因放下而成就的
- 安逸的人藐視災禍 切不要因為人所知 ,或不為人所瞭解而傷心,因果自有 ,災禍卻常常等待滑跤的人
- 話多不如話少,話少不如話好

定論

- 君子絕交,不出惡言
- 我承認我是世界上最懦弱的人,因為,我不敢做任何

件壞事



- 公言家
- 美德是健康,惡習是疾病
- 人生本來就是苦的,咱們別再把它苦上加苦吧!
- 有些人終身向幻影追逐 ,所得也只是幻影似的滿足
- 布施 眾生由於分別現在因緣幻化之假相,所以妄念不斷 ,並不是為了求得別人的回饋 ,而是降伏自己的慳

貪

- 的心念,去攀緣無窮的慾望 以淡泊的心態來處理慾望, 『愛欲之人,猶如執炬,逆風而行,必有燒手之患 0 不要刻意去鑽求,任由自己
- 假如 並不是事物的本身,而是你對這件事物的觀感 ,你正為某件外在事物所苦,事實上,使你痛苦的



孝養父母,為百行之本。生時以孝養為先,回報養育之

注意自己的思想、言論,以及一切邪惡的行為,當你能 力,死後以追孝為本,致力報恩

注意到並保持它們的純淨時,你就已經踏進真理的道

路。

世間人以『有』,來享受生滅法的人天福報; 菩薩以『無』,來享受不生不滅,戒、定、慧的喜悦

你現在的起心動念,決定了你的行為,而你現在的行為,

也影響到了你的將來。

)誠心和氣,勝於調息觀心。

』『忍耐』,是醫治憂煩苦惱的仙丹妙方。



痛苦與歡樂,像黑暗與光明,相互交替,只有知道怎樣 使自己適應它們,並能聰明的逢凶化吉之人,才懂得怎

除自己之外,想去尋找罪惡的根源,如此,便不可能有 樣生活

真正的懺悔

稱為 人能夠欣然承受惡言之毒,有如喝甜美果汁一般,則堪 『有力大人』

若因想獲得別人的讚美,或是來自出鋒頭的貪婪心, 使是難得的善行,也會產生負面作用 即

欲淨其土,先淨其心,心淨則土淨。

心淨本體現,水清月影明



所以出言吐語 慈、悲、喜、捨』是佛弟子最基本的,道德修養準則, ,應該親切柔和,別人自然容易入耳,歡

●留給子孫最佳的遺產,是光明無瑕的品格。

喜接受

你能靠慈愛與親切,來解除敵人的武裝, 然會熄滅,慈愛與親切,可以消除暴力。 柴少了,火自

愛心與善意,是人一生中最好的部分,即使小小的, 默的 、不知不覺的

默

生命比你想像的更容易完成,只要你能接納其不可能的

●現在的起心動念,製造往後的六道輪迴。

部份

個人領悟到,人生就是盡義務、犧性、奉獻,他才算

擁有深刻的智慧

世間人把享樂、奢侈稱之為幸福, 求』才是最高的幸福 而我卻認為 無所

享受現在所有的一切,你應當時刻觀照知足。

乏信仰,便會茫茫然地虛擲生命 個人,若對自己的生活意義,缺乏明確的瞭解,或缺

畢竟這一切遲早都會成為過去。

悟道者』

不因利害、毀譽、褒貶、苦樂等而動搖

時間流 逝 我們習慣如此說,但時間是靜止不動

的

,流逝的是我們啊!



水流任急境常靜,花落雖頻意自閒 0 人常持此意

如果你不低估自己, 以應事接物,自心何等自在 而朝著目標默默耕耘 ,豐收必然可

著眼於事情之結果, 有處世的智慧 較顯示於外表上一時的成功,更具

期

隨時隨地 如果能夠腳踏實地,一步一步地,走在人生道場上, ,都能找到真實 則

佛弟子應將平等不二,納入自己身心日用中,使妙法從 自身中表現 ,因佛性而成佛 ,轉凡心成佛智。

) 涅槃,是大火中的清涼。



生命中沒有信仰的人,有如一個沒有羅盤的水手,在浩

瀚的大海裡隨波逐流

福莫福於少事,禍莫禍於多心。唯多事者,方知少事之 為福;唯平心者,始知多心之為禍。

一句彌陀一寶蓮 ,聲聲念出自心田, 世出世間思惟遍

掘陷阱者自落圈套!傷人者自殁其身,而不知災從何

不念彌陀更念誰。

來?

別人的理由對,我的理由不對,我歡喜讓之; 別人的理由不對,我的理由對,我亦虛心包容之。

無相即是中庸,設立任何一點 ,即非中庸



我不認識何謂 我不認識 何謂 『君子』 ,但看日間每事肯吃虧者便是; 但看日間每事好佔便宜者便是

凡事受了責備,錯誤就被顯現出來,能顯明的指出你黑 暗面的人,便是善知識

●時常內省自身者,能度過自己想渡過的激流●時常自我持戒者,能善於統一自己的心念;

戰勝一千個敵人,不如超越自我一人,此人方是真正的

的』。

勇士

不要把自己推入痛苦的深淵,要記住! 『時間總會過去

慧律法師 ジャン 誇録

- 大凡聰明之人,極是誤事,何以故?惟其聰明生意見 意見一生,便堅持之,且不忍割捨。
- 人的意念,可以化為行動,善念成就光明,惡念導向黑

暗

- 黑暗的想法,會造成黑暗的命運,光明的思想,則會為 我們帶來光明 0
- 我們無始劫以來,最大的毒瘤就是一個 無法染淨不二 ,因此放也放不下,躲也躲不開 『我』字,眾生 ,痛苦不
- 用盡一切心機 ,不如一個無心機可用之人

已

最甜蜜的聲音,是仁慈的話,它永遠帶來陽光。



瞋恨心一起,對事物看不順眼,即自惱惱人,執人我是

如同暴風雨破壞水的平靜與澄明, 非 ,菩提心的種子 ,就會被瞋心全部銷毀了。 情慾、不安、恐懼

煩憂 菩薩不覺餘事,只覺自己。 ,將妨礙人認識自己的本性。 何以如此?因覺自心者,即

總以功利念頭看待事物,則這世界將無尊貴之物。

覺一切眾生之心

信仰 才會以人數來衡量信仰的真實性。 ,不能由人數的多寡來決定,根本不懂信仰的人,

現在所擁有的,仔細觀察吧! 勿追過去,勿慮未來。 過去已逝 ,未來未至。故

菩薩對有因緣的眾生,以言語度化,對於沒有因緣的眾

生,以德行度化。

律己宜帶秋氣,處世須帶春風。 莫煩惱前頭失處,且喜樂今日覺處。 生命易逝,不容輕擲。

知人者智,自知者明。



是一種「懲罰

慧律法師 とん 意象



人只有超越情慾,在和平之中,才有可能產生美好的事

情。

人的情慾,一開始雖然只像蜘蛛網,後來卻變成頑強的 粗繩。它最初看起來像陌生人,後來像客人,最後卻變

●『語言』對人類而言是供成一家之主了。

語言』對人類而言是件美事,不要由於說話 而降低

了自己的人格。

N' 個技術高明的木匠,毋須因未受到外行人的讚美而傷

此 把人導致大不幸的最常見誘因之 這句話 就是『大家都如

慧律法師 >

有一件絕不容置疑的事 知從哪 等待著我們 裡來 0 也不知將往何處去,在我們之前 \neg 人生 ,就像飛過室內的燕子 即『死亡』就在未來的某一點 、之後都 我 們不

是一片黑暗

馵 穿 當最後時刻來臨時,這一生是否有好食物吃、有好衣服 又有什麼意義呢?重要的是 ,是學者或是不學無術的人……這一 ,是否留下大量財富 ,披戴過榮譽的桂冠 ,如何完成生命的覺醒 切對我們來說 ,或曾經受

人們不會在流 清澈平靜的水面上,才可看清自己的容顏 才可平息躁動的心緒 動的水面上,去映照自己的形相,只有在 ,也只有平靜



三餐 睡得更甜呢!別拿自己的生命,去交换所謂的 又有什麼好處呢?還不是一次只能睡 功嗎?就算讓你得到了全世界,卻失去了健康 個人為了生意興隆,而染患胃潰瘍或心臟病 ,就連清道夫也可以做到這些,他們甚至吃得更香, 一張床, ,能算成 『商業成 天只吃 那對你

有時以最簡單的方法,卻能夠解決最困難的問題 生活其實很簡單,但是人們非得讓它變得很複雜不可。

就

若你面對著一棵樹 地只看一棵樹 它的葉子都將視若無睹 ,則所有的葉子,都會在你視野之內 ,只顧著看樹上的一片紅葉 0 如果你不看這片葉子, ,那麼其 而 無心

世路上的風波,翻翻覆覆,不可預料,只有『謙和讓人 消解了 最好 0 天下最大的禍害,都能消滅在 讓了人 ,那麼爭者不爭了,忿者氣平了 一個 \neg 讓 字當 怨者

中

的生活,也就是還沒開始過真正的生活 個人若不懂得苦惱的好處,即表示他還沒開始過智慧

上 你應該滿足自己的命運 ,永遠都超人一等。 ,任何人均不可能在每一件事物

我們最想誇耀的 ,正是我們所缺乏的

自己不知道的事情, 已所知有限,而有多學習的必要 勿 以請教別人為恥 ,人因為領悟自



永遠從對方的立場去想,由 他人的立場看事,這或許會

成為你一生成功的重要關鍵 0

凡事能從容不迫 ,思想和判斷力會加倍的迅速

、正確。

心中無一事,水清眾獸現 水清澄澄瑩 ,徹底自然見 0

能從內心發出陽光的人,會使四周的人生活得更快樂

齒剛而易挫 ,舌柔而永存 ,槍炮可以穿山裂石 ,卻難擊

處在 破柔軟的棉被 個成熟的人,多半擁有一顆健康的心靈 何種情緒狀況中, 他們對自己或別人 ,無論他們是 都有一顆寬

0

廣的 ジ 0



每 已的優越感,這是一種自尊心的表現,如果你希望獲得 國心而產生的戰爭。 個民族都有其民族性和優越感,因此,才會有因愛 同樣的道理,每個人也都有屬於自

對方友善的對待,你務必先學會尊重他人。

不在如簧的舌裡 個成熟的人必定講理 ,而在誠實的心中。 0 ٦ 理 不在緊握的拳內

為別人而做的事情,其實也是為自己而做,因為所有慈 悲的行為必跟著一種善感,所有殘酷的行為則伴著一種

義 人生最尊貴的事情就是 仍能保持自己對別人的親切 不斷面對別人的虛偽與不

惡感



生活中親切的禮貌,可以培養對人平等的習慣。因此 禮貌就像潤滑劑 ,可以防止磨擦情況的發生, 如 果經常

善者是不善者的老師 運用 還是大大的胡塗 者不尊重善人,善人不珍惜不善者,雖自認聰明,其實 ,會產生積極的力量助長善意 ,不善者是善者的借鏡。如果不善

不肯佩服別人長處的人,生活是無趣味的,因為他從未 得到過欣賞的快樂

真正的勤勞是安安靜靜的、不引人注意的,總以一定的 妨礙別人的勤勞,倒不如懶惰的好 量進行的 也就是默默的耕耘 ,而不必要的、急躁的 0

100 語錄

如果人們都能以慈善、同情及人道的行徑來剔除禍根

則 人生的災禍 便可消減過半

如果不是拿無言的誠懇和慈悲的香油,任何東西都無法

將傷口的毒針拔掉

0

你為什麼讓自己對別人的惡念

忘

能 恩 解決問題 嫉妒 ` 狡猾而感到氣憤呢?爭吵 ,最簡單的方法是抹去這 ` 切 輕蔑 , 反 ` 處罰都 而善待他 不

們 善行』 是讓我們息怒的唯 一方法

退 來時 步則寬的境界 在相峙之下 ,正如駕車駛進一條窄巷,迎面 自己不妨往後倒退 ,這樣 做好 像是 有車

為了別人 實際卻為自己,因為只有讓路給別人 你才

有路可走



能以愉快的心情接受所發生的一 切,就是克服不幸的第

步

想不斷保持愉快的心情,有個重要秘訣,那就是不因微 不足道的事而煩惱 , 但無論多小的義務皆能履行,由

此

肯布施財富的人,比只攢財的人富有,肯割捨情愛的人 比只獨佔的人更有情 可以獲得心靈的滿足。

0

賤和懈怠的夥伴 『信心 是用來打擊恐懼的良友,是激勵你擺脫卑

信 N's 能使人雖遭受侵犯,或感到困擾的時候,仍能屹

立不移



- 知識豐富的現代人所持的共通特點就是 自我複雜。
- 所謂智慧 第 :是洞悉虛偽。第二:是知道什麼是
- ●知足的人最幸福,因為他永遠不會失望。

真實

- 義務 讓我們的心靈每天保持純淨,讓我們每天盡心盡力履行 ,讓我們把和平帶到內在的世界。
- 震撼 在生命的成長過程中 ,改變當然是種可喜的進步,但依然還是要以平常 ,時常會因某種人生觀改變而帶來
- 自信是走向成功的第一步,缺乏自信乃是失敗的主因。

心看待之

對別人最強烈的說服力,是自我成熟。



要成功不需要什麼特別的才能 ,只要把你能做的小事做

得好就行了。

實力是要有人生體驗才能培養出來的,從人生的體驗 中 ,自然就會獲得很好的覺悟

志氣是蘊藏在心中的自強火種 志氣往往比天分來得重要 力。人的質料是天生的,但是人的志氣卻能培養出來 ,使我們努力向前的原動

理性的使命乃是在於發現真理。 因此 理性的濫用,亦

與人交往的時候 即用理性來遮蓋真理、歪曲真理 ,若能給對方較多的 ,必造成極大的害處 , 或更高一層的尊

重,才真正對他有所助益。

向上級謙恭是本份,向平輩謙虚是和善,向下級謙遜是

高貴,向所有人謙恭是安全。

發他人自覺和自尊而奮勉努力,彼此互助以善意對待 個人最需要有一顆善良的心,只有善良的人

,始能激

不要有任何期待,不要預設任何立場,此時此刻,安詳 自在,才是最重要的 於人於已,都有益處

0

美好的關係,都建立在溝通上,而溝通 ,則是以信任為

基石

人若沒有知恥心,便好像病入了咽喉,雖有好藥也吃不

下



不懂得付出 生在世,最重要的生活態度就是「利人」 , 而 味只求接受的話 他的生命 0 如果 可說 個

正在死亡邊緣。

命的 起不可, 個人的生命 切現象,成立於他們密切的關係之中。 因為萬物是以 ,非得跟其它所有人之生命密切連結在 7 和諧一 致。 貫穿在一 起的 , 生

事物 生活 假 的意義 個人,心中決定保持 如 ,認為不該對此加 人 個 ,便永遠模糊不清 生的意義 人已準備好 ,對他就會變得非常明白 隨時接受一切對自己有所啟示的 以 ,對自己方便而已經成為習慣 破壞 , 那麼 , 對他 而言 0 但 , 人 假 生 的 如

- 我們活著,不能不知道我們為什麼而活 ,人必須弄清楚
- 行為 金錢買不到純潔的心靈 的首要事情,就是 ;金錢買不到健康 \neg 人生的意義 , , 因為純潔的心靈 因為健康的秘訣 0 ,在 ,要有正直的 於正常的
- 凡事皆退一步想,遂覺天寬地闊 金錢也買不到智慧 ,因為智慧是靠自覺培養 ,否則憂積在心中,不

生活

;金錢買不到幸福

,

因為幸福是一種純然的

心境

聰明人,往往從別人的錯誤中,糾正了自己的錯誤

但有害身體

,且能致病

改變習慣並不容易,習慣包含慣性,會推著我們繼續去

做熟悉的事



力。 個人要脫離種種已經接受的習慣,是需要非常大的努 然而,內在完成的第一步總是跟脫離習慣不可分。

任何一本書的影響,莫過於使讀者開始作內心的反省。

不可輕視任何人, 感,或可恥的猜疑之時,要立刻消除它。 當我們心中對某人湧現出惡劣的情 別人的言行

我們必須以善意、率直的心來解釋

我富有。他們乞求,我給予。 他們擁有很多仍覺貧乏,我擁有少許卻很滿足。他們窮 有人擁有許多,仍在汲汲求取,我擁有不多,也不求取 他們吝嗇,我付出。 他們

若你每天的發心,都是願眾生歡喜,你自己也會解脫。

營求,我生活

者 時 在深海中,一 就會發亮 雖 然瞭解自己對別人發生了某些影響, , 而牠卻不曉得這光亮乃發自牠身上 種身上會發磷光的魚類,海藻等物臨近牠 卻不感覺 \neg 聖

你所擁有的思想,或你一向的行為,終究會變成你為善

他的給予

最崇高的理想,就是一個不必逃避人類社會和人生 或為惡的力量 0

而

的隱士 到 本性仍能保持原有快樂的人 山中去過著幽寂的生活 他 ,還是環境的奴隸 ,那麼 0 如果 , 他也只不過是第二流 , 個 人離開 城 市

享受你自己的生活,不要與別人比較



因為它再也不是一個只有自我的空間 爭執,多一分慈悲即少一分對立,你的心胸將會更寬廣 凡事要多為別人設身處地的著想。多一分寬容即少一分 ,而是可以包容一

衡量 個人傑出與否,取決於他能否經得起挫折和考

切眾生的世界。

驗。

我們應該感謝為我們指出缺點的人 被指正而消失 而從那些缺點之中走出來 ,但我們會因為缺點 0 ,當然,缺點並不因 , 而良心感到不安

積蓄的池水 ,因不流的緣故 ,遂生腐敗的細菌。怠惰之

人,亦復如是。

傷 人的話,絕口不說。久而久之,你就是一位親切的人

了

恨不能止恨,愛才能止恨。如誤會永遠不能用辯論中止, 它需要方法 、和解及體諒對方來化解。

唯有借助同情的力量 ,來寬恕別人所犯的錯誤,你才能

與他人和平相處

我最大的 責難任何人 願望是絕不發怒、永遠說真話 , 以忍耐對待暴躁的人 , 以善意對待傷害自 、親切溫和 不

工作本身並無苦與樂的區別,端看我們自己的心態而

定

己的人



個聰明人,他知道自己的愚昧,而 個愚人,會自以

為他什麼都懂。

法 為了將一 這是任何人都瞭解的。而想生活得舒適、活得好, 件事情做得正確、做得好,必須知道做的方

不巴必然會失去內東西,更豪女也一樣必須先知道該怎麼生活。

的

0

不把必然會失去的東西,硬據為已有的人,才是最富有

西,早已是失落的東西。

你給予人的,終究還是你的東西,而你所把持不放的東

一個人在承認一切之後, 他自會沒有懼怕的。 心靈安

適』,就是一個人在承認一切之後的心境。

慧律法師 とい 誤録

- 外界事物之意義,即是你生命經驗本身之意義
- 快樂的微笑及愉悦的心情,是保持生命健 石,它的價值是千百萬,但卻不用花費一分錢 康的唯一 藥
- 給眾生希望 剔別人的毛病 人的隱私 快樂』是人類最優異的資質,快活的人,不會探聽他 ,不會非難他人,更不會挖苦旁人的缺點 。他會毫不吝嗇的體貼別人,給眾生歡喜

挑

- 獲得快樂的方法就是 惱 不要為能力無法達到的事而煩
- 來看 以愉悦的心情接受任何一 ,必能有一番新的景象 件事物,而不要以懷疑的眼光

常向光明快樂的一面去看,那就是成功的秘訣。

你應該好好底把握住它 微笑』是你的隨身寶, 也是開啟人際關係的 金鑰匙

常露微笑、常保和善、常施小惠,即能外得人和,內得

心安。

微笑永遠受人歡迎 它,任憑是誰也不能將它佔為己有。 它不能買、不能求、不能借、也不能偷 ,它是大自然中消除煩惱的良方 0 縱使你拋棄了 , 但

則友之間最珍貴的贈品,是原諒與寬恕

善於寬恕的人 ,他的心是長在傷害搆不到的地方

外表謙和,能使周遭的朋友,易於同你相處。



時常讚美別人的人,自己本身一定具有更多值得讚美的

長處和修養

懂得施捨給予之人,是永遠不會匱乏及空虛的。因為 在他那慈悲施予的心田中,已播下更豐足的種子,來滋

養喜悦的生命。

真正的謙讓,是最高的與一切的美德之根本。

真正善良謙虚的人,可以從他們對事物的熱心(忘我)

狀態看出來,他們只問耕耘不問收穫。

都有脾氣

爭執 我們要做到心平氣和,必須從小處著眼 以智慧

,卻常常抑制不住,而發生許多原可避免的

觀照 ,久而久之,自然會收到大功效。



的時候,仍要謙遜忍受,因為 為它的最大障礙;也就是說 人與人之間的和諧,是美好生活的必要條件 ,即使被 , 唯有謙遜 人毀謗 , 我 , ` 被 們才能 而傲慢則 人 誤 替 解

來面對所有事情 該做的事 不會悲觀或憤慨 自己或別人的關係帶來和平 ,就誠 不平 0 心誠意去做,則永遠不會慌忙失措 反而會使你安定 ,並充滿歡喜的

, 也

0

健康,就是擁有一付好牌氣

和而敬之,則每個人的心 ,自然變得清淨,自己的周圍

也將變得極具明潔

嫉妒的人,誠然是自尋苦惱

慧律法師 海公語錄

真正的美德,是背地裡所做的一切事情,都可以公諸於

世的。

心胸開朗的人,必然心地光明,並顯得平和、寧靜。

,比以惡對待惡,更容易、更富有智慧

●唯有開朗的心情,才能為我們提供冷靜。

以善對待惡

真實的話語 ,經常是單純的,是每個人都能瞭解的,

而

且,含有最深刻的思想。

禮貌的對待每一位眾生,就是承認那個人和自己一樣具 自信,可以使我們的心,寧靜而穩重

有人性的尊嚴,並可養成一種平等待人的習慣

給別人帶來陽光的人,不可能把自己排拒在光明之外。



正義』 ,是永恆的太陽,世界無法拒絕它的到來。

吾人一旦開展出 真正的意義與價值 肉體 只是盛裝著這股內在力量的器 徹底覺悟後的精神力量,生活才有了 0 人生的本質 ,並不在於肉體生活 皿 , 切 表面

個 個人物 的物質,都只是為這股精神力量而存在 人,是微不足道的 0 , 正當你看清楚這點時 才能成為

要學習控制你自己 子換一種令人 展開來 倘若你覺得你蹙緊著眉,你應該讓愉快的思想,把它舒 ;倘若你感覺你將要說出嚴苛不仁的話 歡喜的話來說 0 你若要控制你的環境 那 想法 先

生的陰影,多半是我們站在『自我』 的燈下而影現的

確實有許多人,只執著於自己的所見,且以其所僅見的

部分,相互爭論

認為自己比別人聰明,是真正的受騙之道。

人越不知足,對自己的內在,就越缺乏改善,就越容易

把自己的無知表現在外

若要破除不良的習慣,以產生良好的情緒之前,我們首 先,必須改變思考的習慣,因為,一個人心中想什麼

他就是什麼

沒有任何東西可以傷害你,除了你自己心中的想法。



擇善固執是好的,但若只憑自己的一念善惡,而不去明

注意!別讓錯誤紊亂了整顆心。 辨是非的話,豈不成了擇惡固執 你的過失,是最具有意

天下事千頭萬緒 義的教訓,這也是自我教育最重要的方法之一 , — 個人處在其中,必須心平氣和,大

天下的事 ,佔不得便宜;有了貪便宜的心,便要付出昂

事化小,小事化無

貴的懊悔。

更要衷心歡迎,別人建設性的善意批評。

讓我們當自己最嚴格的批評家,在自己見不到的地方

否認自己的過失一次,就是重犯一次過失。

慧律法師 ご 語録

- 天下並沒有絕對壞的禍害,連最可惡的批評家 ,對我們
- 只注意別人 ,而忽略了自己該做的事,就是捨本逐未。

也都有益處

0

每 一個人, 都會列出一張長長的清單, 要求他的 朋 友

著自己的清單,去培養自己的品德

應具備那些美德

,及良好的品格

,

但卻很少有人

,

願照

會對別人這麼吹毛求疵了

如果,我們知道每個人

,

都會互相挑剔對方

,

我們就不

- 我們要隨時不斷的提醒自己,不要用自己的想像 在別人身上 ,而期待他們符合我們的假設 去套
- 我們既都是有短處的,又何必攻擊別人的缺點呢!



是翻來覆去 假如你有一件忿恨的事,或者和某人有點糾葛 遍 一遍的煎熬 , 把你想的 , 因為神經就是這樣磨損的 、感受的 、或者想說的 0 正 , , 不 如 在 要老 同鞋 is. 裡

帶,在每天拉扯的地方磨損一般 0

做 在下評語之前,是否曾共體當事者萬分之一的痛苦和 個旁觀者 ,任誰都可以評頭論足,評長論短,但你 呻

為了善導行惡的人,吟呢?

的是 喚醒隱藏在他們內心的良知。

論斷他們的缺點是不必要的

,重要

說謊所受的懲罰, 不在於人家不能相信他,而是在於他

不能相信任何人

- 個不肯原諒別人的人,就是不給自己留餘地。
- 不可因一時興起 而輕易的允諾於人
- 對無知者最好的回答是 沉默
- 這個字隱藏的玄機 戀』的上半部是 八『變』 的開始 ,失戀的人要懂得

戀

- 什麼呢?不是火,也不是空氣和物質,而是『時間 法都不得不對它讓步, 兩性之間的愛,是一種能力最大的符咒,任何巫術 但有一種力量能夠抵抗它,那是 、魔
- 婚姻的成功,決不只是在尋找一個適當的人而已,而是 自己要做一個適當的人 0
- 當你思想日趨抑鬱的時候,你應當善自督責。



假如,你想擁有本不該屬於你自己的東西,那 麼 ,你

當小孩子看著大人怒目相對,在爭吵的時候,會立刻給 予正確的評價 定會連自己的東西都喪失掉 倒不是論誰對誰錯 0 , 而是懷著憂心與

厭惡之情,逃離吵架的人。

當 有的概念,來解釋所有的事物,則將會與該事物的真實 或先入為主的觀念,而忘了探究真相。事實上,若以既 一個人懷有成見時,便會對萬事萬物 ,使用既有的

情緒化的觀念和想法,多少都會有些偏差,事情一旦涉 及自己的情緒時 ,就很難客觀看待

相去甚遠

實上,人生的問題 從某方面來看,許多問題似乎可以靠正義來裁判,但事 , 必須使用各種不同的方法才能解決

世間 凡事三思之後,就會發現最初的想法根本不是思想,只 是感覺而已 ,絕對不會有僅受誣謗,或只受稱譽的人 °

根本就不值得我們去計較 人間 心中的善惡標準及判斷 所有價值 ,都是相對的 ,將會隨著時代的遷流 , 所 以 , 世間的毀譽之論 而改變 般人

要做出無法挽回的事情來 在生氣的時候 ,不管怎樣 總要留下後退的餘地,絕不



反正,誰也挽不回過去,何不看開些?

發心不正 ,則所有的美德將付諸東流

沒有經過品行上的播種,怎能預期在思想上有所收穫

極

細微的事

,對性格感化,都具有很大的影響力,不要

有的人自高自大、一無所知,專好問難爭辯言詞 認為小事情,是微不足道 ,而不加以重視

從此

就生出嫉妒、紛爭、毀謗、猜疑 失敗』是很好的教育, 如果善加反省思考,就能在失

世上沒有一處天天都如意的,唯有寬宏大量的人,才能

有受用之處

敗中

,獲得和成功一樣多的珍貴事物。

- 真正堪憐的貧窮,不是擁有的少,而是欲求的多。
- 盡量以施予代替取得,來減少心中的慾望,人生,沒有 比這樣更好的生活態度了
- 終至葬送一生,此乃最愚者。 一日之中,飲食、睡眠、語言、行動等事,便已然耗去 益之事、思無益之事,其所耗費的 不少時光。在餘暇不多的情況下, ,是點鐘 猶行無益之事、 、日、月、年, 說無
- 除非是為了記取過去的教訓,或是希望從曾經付出的極 高代價中獲取經驗 ,否則,我們無須再回顧過去。
- 想要吸進空氣,必須先呼出空氣。 東西,就必須先付出代價 我們若要獲得更多的



賺錢是維生的一種手段,但它只是一種必要條件,而非 絕對條件 0 如忘卻這番道理,本末倒置的 犧牲自己 而

失敗的次數愈多,成功的機會亦愈近 拼了老命去賺錢 ,那只會使你成為金錢的僕役 , 成 功, 往往是最

後一分鐘來訪的客人

性急的人成功率最小, 在許多極平常的事情上失敗 規律而鎮定的精神, 0 可讓你避免

聖人並不怕沒有知識 他唯一所怕的是以不知為知 , 也不怕懷疑 0 困難和省察自我

人常常因為偏愛自己, 而造成對別人的不公平。

多花時間自我改進,不浪費時間批評別人。



- 處不如意之事,事不如意之人,惟應反躬自責 少 以求一和合無諍之道。捨此而生角觝之計 ,靜氣平 , 不僅 無
- 益且有害。
- 法 行為不正之人,看起來生活似乎過得滿安逸,而純良的 內心常常是平靜的 事實上,前者往往為一點點的小事而 似乎是過著非常悲苦的生活,但這都只是表面的看 心憂 ,後者則
- 有些人覺得自己的謊話非常高明,以沒被人察覺 沾自喜引以為 不清楚真相 傲 ,這種自欺欺人的行為 ,只是讓你更看 ,而沾
- 從辯論中獲取最大利益的方法 就是避免辯論



力量隨著成長增強 直停留在兒童階段 ,你在物質世界,便一直是脆弱的 肉體如此,精神亦然。假如,你

同樣地 假 如你的精神世界沒有成長,你的精神世界

也將一直是脆弱的。

一旦感覺到 ,自己的行為不是聽憑理性 ,也不是來自內

行動。

在的覺醒

,

而是受到外在別人的影響,

你應該立刻停止

凡是不為你的良心所贊同的東西,你必須對它提高警

覺。

一個人若太在乎別人對自己的批評,他就不可能是安和

的

有抱負的人 逆境並不可怕,可怕的是心中已無原本的壯志,一 , 什麼樣的環境, 都會使他墮落 , 而失去生 個沒

今天所有的煩惱,或許明天就不再是件值得苦惱的事。

活的意義

愈是為自己費腦筋,愈是一心想到自己,我們就越軟弱,

- 自己就愈受束縛。反之,愈不以自己為重,愈少注意自 ,我們就愈堅強
- 每個人都有缺點 成長和成熟的過程 不喜歡 ,這時自我膨脹的心態 而克制和改正這些不良的特質,就是 0 但是, 如果不求改進 ,會認為別人在嫉妒你。 ,又發現別人
- 經打擊就灰心洩氣的,永遠是個失敗者



不依靠他人,並不是指孤高自傲,拒絕他人的關懷 最重要的是你必須體認 , 自己的事要自己解決 ,不能 。其

意想接受別人的幫助,這是責無旁貸的。

還有餘地容納其它的事物 有強烈虚榮心的人, 自己的事就已經把自己填滿了,

哪

●當我們聽到,有人開始在非難別人的時候

,若立刻加以

誤 , 如 此 一來 ,你就會打消你的怒氣

你因他人的錯誤而發怒時,別忘了回頭反省自己的錯

當

我們的煩惱 只想改正他人引起的 、不安,主要是因為我們忘了改變自己

而

- 與人衝突的時候,想想互助法則吧!想想已所不欲,勿 施於人的道理 ,不久你即會養成無諍的習慣
- 別讓多愁善感來折磨你自己 !
- 世上的不幸,大部分來自於人們, 都自以為擁有處罰他

人的權利,

而

『以眼還眼

L

0

- 多少個你以為 的事實, 後 只是鮮明或模糊的回憶罷了,你必須學會接受既成 才能招架任何不幸的後果 『再也活不下去』 的難事,往往在不久之 0 終究 , \neg 時間總 會
- 與其陶醉於不可能存在的絕對把握, 虚的心向前邁進 倒不如保持一顆謙

過去的

╚

0



某種外在事情讓你悲苦,不要從別人的行為中去尋找原 是要從造成這種行為的思想當中去尋找 假如你遭到不幸,不要只從你的行為中去尋找原因 0 同樣 的 若 而 有

樣嘗受著不幸,你對自己的苦惱 你總為自己的不幸而悲嘆, 但只要你想想別人也和你一 ,就不會那麼難以忍受

應該從引起那種行為的動力中去尋找。

因

了。

不必考慮在別人眼中,你是不是成功。 自己已盡力而為 ,所產生的心安理得。 真正的成功,是

就不會再對人感到憤懣,也不再跟人有爭執

個人走錯了方向,必自食其果,假如我們瞭解這

點

慧律法師 とい 語録

大部分的人,總是用放大鏡,去看別人的短處 ,卻沒有

想到 ,這種行為正是自己的缺點

據別人的想法到何種程度,便產生了人與人之間的主要 部分根據別人的想法 一般人的生活和行為 0 ,都是一部分根據自己的想法 根據自己的想法到 何種程度 根

栽培人有很多途徑,引起爭辯也有不少方法,但是只有 人一定要照你的方法去做 個方法,能攪得天翻地覆 , 塌胡塗 ,那就是強迫別

差異

人們說我們作了些什麼不要緊, 要緊的是,我真正做了

些什麼



要學習著擺脫習慣性的思想束縛,跳出某些環境下所形

成的思想樊籠

0

地 我們的正事,不是去看陳列在遠處的東西,而是很明顯 ,關心擺在手邊的東西

如果一個人來到真理面前,而仍對它視若無睹,反誤把 自己該做些什麼 虚偽當真理卻又不自知 ,那麼這樣的人,永遠無法知道

一個以不耐煩的態度生活的人,其實是在姑息自己。

讓動物受苦是完全缺乏慈悲的表現,對動物慈悲並不是 因為人是萬物之靈,而是人必須跟所有的生物共患難

●學著彎曲──這總比斷裂來得好。



如果你珍惜你的生活,你非珍惜你的時間不可, 因為你

要享受人生中任何東西, 的生活是時間所形成的 定要瞭解,得失都不能看得

假使每個人都真正能夠 『自掃門前雪』 , 那麼整個世界

就乾淨了

太重。

此地 必須集中全力,來完成該盡的義務 、此世 就是我們奉獻自己的地方。 因此 ,我們

無論現在或未來 ,希望從自己以外的地方,去尋求幸福

莫輕忽『小事 小事通常都有著深遠的後果。

的人,是錯誤的



大多數的人,都在追逐有條件的幸福,其實,唯有當你

如你隨著世俗的想法而生活,那麼你絕對無法獲得真正 過與自然和諧的生活吧!這樣,你就不會感到不幸。假 不設定任何條件時,才能感覺得到幸福

的富有

人生的確是不簡單的,可是,老老實實地活著,總比想 出千方百計,來逃避人生來得簡單些。

解放出來,才是重要的根本。 只有瞭解自己,真實的面對自己,從外在依賴的心理中 賴中脫身,一些真正的東西,便無法顯出他的真面目來。 心靈軟弱的人,遇到挫折便急著想找個屏障,無法從依

平凡的事物,可能會變成最好的事物。 小溪遠比波濤洶

雅的聲音向前奔流 湧的大河來得美 , 因為 0 親切的態度、 小溪總是靜靜的 關懷的語言, ` 温柔 的發出優 日常生

活中 只有使自己的心神 些看似平凡的行為 擺 脱一 ,卻是最溫馨的樂章 切煩惱的妄念,才能獲得精

神上真正的快樂

接受了艱困的遭遇 接受』即是最大的收穫 ,我們就不會再有任何的損失 。因為

歲月的痕 出 現皺紋 跡 只要你保持一顆時時歡喜的心境 ,會表現在臉上,但心卻不會因為衰老 ,就永遠能 而

像年輕人一樣神采奕奕



要多請教於有經驗的人 所得來的定理,往往勝過光靠想像所得來的理論 西諺說: \neg 經驗是優良的老師,只是學費很貴。 , 因為他擁有一盞經驗的 。所以 明燈 經驗

希望衣著合身、舒服 必須以布料配合適宜的剪裁

可以指引我們的航程

何環境。

樣地

,要使生活舒適

`

自在

, 就

必須修整自我

,

適

應任

同

任憑你怎樣廣泛閱讀 個無知 (識的 人 0 ,當你失掉修養的時候 ,你便是

不要因微不足道的事耿耿於懷 吞沒了自身的幸福 ,也不要讓細微的瑣事

慧律法師 とい語録

學者,是從書本上得知很多事的人,有教養的人,是對 其時代最普及的知識 或風俗習慣有心得的人, 而真正

,

的新新人類 ,是對自己生存的意義有所領悟的人

活動

我們的心

,

應以真理的原則做軸心,

依循善良的法則來

縱為細水,如果不斷流動,必能使堅硬的石頭穿洞, 根木頭相互摩擦,毫不歇息,終會引發火花。『修行 L 兩

若以不斷精進的態度持續前進,必能達成功之境

從人心中湧出的好言行,與良好的範例一樣有益

最難轉讓的東西就是 好競爭的人煽動爭端 ,就如餘火加炭 --仁慈,它總是又被贈送回來。 ,火上加柴一樣



任何從事真正重要事情的人,私生活都是很單純的

因

為 他們沒有那麼多空間 ,去為多餘的事費心

只有懂得好好利用所有的瞬間 恆 當每個 剎那 , 都能以崇高的精神 ,我們才能相信自性的永 來對待自己的時

候 只要事情還有些許轉機, 連最微細的義務 ,都會變成了有價值 我們就應該力撐到底。但若人 0

事已盡,而事實已然如此時,就讓我們學會撒手吧!

鋼鐵般的意志,不可不承受重錘的打

擊

如果我們要煉成

凡是掙扎過來的人, 能動搖他的信仰 都是真金不怕火煉,任何幻滅都不

0

慧律法師

蠢的. 不是最胡塗的。最胡塗的人 知道自己愚蠢,就不是最愚蠢的;知道自己胡塗的,就 人 , 輩子都冥頑不化, , 因為他們自以為是 輩子都不會覺醒 ;最愚 自作

第一次作善事,要靠努力來完成,而一 再重複你的努力,

聰明。

善行』 , 就會變成一種好的習慣。

,

聖人的心 善待別人 , 對有德者以德待之,對罪惡深重者,則 可以靈活變通,並能適當運用自己的心,來 視他

們為不久即能改過自新的人。

好好的過白天,以便夜裡睡得安穩;好好的過你的青春 時代,以便老年過得平安



肯去承認並接受 不過命運無常的支配 人』在處理某些生命中所必然面臨 , 深 不知無論你百般 , 既然無法改變 的不 , 的過程時 何 不以 願意 , , 依 顆自在 直不 舊 逃

的心笑看人間呢

?

怨怒 少 不但無法傷 般人受到非難 ,而 ,受讚美而欣喜 加 以感謝才對 人 , 反而污穢了自己。一般人總因受批評而 ,總想以牙還牙,其實這猶如朝天唾痰 0 , 其實,應當將對方的批 評當成關

如果有人告 地傷害他 人 ,到 知 你 頭來悔恨自己的行為 一個消息, 你應當查明清楚 , 以免無知

●一個只顧自己的人,不足以成大器。

當一個人,為自己所求的事著迷的時候,他便以為他的

幸福,是在這件事物當中。但無論他原來所追求的事物

的東西而興奮、嫉妒或傷心,這是因為低劣慾望的滿足 是否已獲得,他很快又要開始,為另一種自己所未擁有

並不能讓人獲得心靈的自由,相反的,丢棄這種慾望

才能擁有真正心靈的平安。

把我們抓得最緊的慾望是『情慾』 對沒有滿足的時候 ,越是滿足它,它越是加強 ,這方面的慾望 一,絕

所有的放縱 下看不見的水流 ,是自我毀滅的開始。 ,而它遲早會把地基衝走 那是一 股流過自家底

認清問題,問題已解決了一半



思想上的疾病,比肉體上的疾病更難應付,而且前者比

後者更常見

意識不到自己的過失,等於讓過失逐漸擴大。

指責旁人沒有教養的人,即表明其本身亦如是

你必須多作點修心養性的功夫,盡量少發脾氣 少 個動不動就鬧情緒的人,表示他還沒有成熟。 平氣和的人學習,然後你會漸漸發現自己已經 那麼 向 7那些 \neg 成

凡事不生氣,便能控制情緒,不但使心境常保穩定,兼 可受人歡迎 , 何樂不為?

長』

不可聽從荒渺無憑的話,這等事只生辯論,增長爭端



- 謠言之所以止於智者,不僅因為他有理智的頭腦去判斷 是非,更因為他懂得寬恕 、憐憫造謠者的淺薄 無知
- 閒話聽後不傳,免得將來後悔

風雨不透

- 偏見』是我們的佩劍 進攻時,招招凌厲;防守時,
- 對自己的行為負責,才能解決事情,一 只會使自己沒有改進的餘地 0 味的責怪別人,
- 抹殺了一個人的長處 常荒謬 ,又令人遺憾的事 , 而只注意到他的瑕疵 ,是一件非
- 俗 點 語說 就不會為那些細微的小事而煩惱 : 大德不踰 , 小節不拘。 0 若我們眼光放遠



無形中造成一 般人喜歡感情用事,待人處事全憑自己的喜怒而定 種偏見 0 因 而 對事理認識不清 ` 對真象不

能 我陪煩惱走了 瞭解 ,無疑是進步的障礙 一里多路,它從未說一句話 0 ,

但

在我同它

一起走的時候,我卻學到很多東西。

了一種叫做『無知』的標記。

不知反省的

人

,是永遠看不見自己那張臉上

,

已經貼滿

即使是正 不幸的人 當的 , 憤怒 那 麼 如果你能考慮到 你立刻會心平氣和 『其實對方也是個 下來 沒有比

這樣更能息怒的了 因為同情之於憤怒 ,就如 同雨能熄

火一般。

不要為明日自誇,因為下一秒要發生何事,你尚且不能

知道

情形

物體愈擴大,其中的味道就愈淡,人的自誇也有同樣的

的 的 極度自滿的人,通常都把自己拘限在狹隘的殼裡 人, 一切都已圓滿 認為自己再也無法做出更好的事 0 , 認為自己所做 ,這樣

為生活而謀取利益時,應以不損害他人的利益為原則

那些能欣賞你的長處 準備原諒你的過錯的人 ` ,就是朋友 瞭解你的缺點 並且隨時隨地

肯替別人想,是第一等學問



人的德性並不是因某種異常的努力來評斷 , 而是由每日

●不誠心專於一事,絕不能達到一志。

的行為來衡量

0

的人,不論做任何事情都能享受樂趣,若是心靈不平靜 靜,是所謂的 般人常以為在工作中無法得到安靜,其實,真正的安 『靜中有動』、 動中有靜』 心靈安靜

即使在深山

一幽谷

,也得不到真正的安寧。

如果太在乎『讚美』 意你行為』 善良的人來讚賞我。』 定主意,世人評價的種類無限。你可能會說:『我希望 , 而讚賞你的人嗎? 的音聲,你對任何事情, 但你所謂善良的人,不正是指 便很難拿 同

在艱困的時刻,不要放棄希望, 因為晶瑩的雨滴,乃是

落自烏黑的雲 0

論任何艱苦困難的境遇 萬事皆以單純為美德』 , 皆不足以動搖他的心志 0 對於一個生命單純的人 0 好比 無

真正的善,通常是單純的。 驟雨落入大海 ,起不了什麼變化 僅管單純是那樣具有魅力

那樣有益的東西 ,但單純的人,實在少得令人驚奇。

得極大的利益 ,他也絕不因此造成任何人的悲哀

所該採取的態度是:即使自己能從某件事獲

正直

的人,

誠實的語言,必須配合誠實的意圖, 以言辭說出心中真

正所想的念頭的人,才是真正有誠實意圖的人。



真心誠意,別人自然會尊敬你,這也是做人的根本。 人與人之間要互相體諒,設身處地的替別人著想,言行

不要抗禦環境,並學習以溫和的眼光,以及平常的心態, 來看待眾生的缺點 , 我們必須以透視、達觀的方法 來

有開闊的胸襟、寬宏的器量,才能包容別人的短處 ,稱

讚別人的優點。

面對現實

誠 處 懇的聽取有智慧、有經驗之人的教導,學習別人的長 仔細的觀照並反省自己,才能夠把握住積極自主的

精神。

• 父親的德行,是兒子最好的遺產。



真正偉大的人,幾乎常常是完全不引人注目的 能在我們 面前就有人默默的、不為人知的 , 做著最寬大 ,很有可

的犧性 0 因此 ,我們不可看輕任何 一個眾生

唯有堅忍謙遜的人, 能見事真切 ,因為真正的強者 才能沉著地面對一 ,能當自己性情的主人 切, 能見理透徹

的信 切的信心,應該附帶冷靜的自我反省。欠缺自我反省 N's ,往往變成自大自誇, 不但無利於行動 , 反 而有

極大的害處

心地狹小的人 個人帶著寬宏美麗的心, ,則總是悲哀且不滿足。 他便經常是平安而滿足的



受人之恩,不忘圖報,方為君子;給人恩惠,不起一念, 乃真仁人也。

瞭解別人者是聰明的,瞭解自己的人,則是有智慧的。

幸福』 就是一種內心的安寧、平衡,以及對生活滿足

勸人息諍的是君子,激他起事的是小人。的感覺。

人生最實在、最單純的喜悦,只有在精神平靜,沒有良 心苛責的時候,而不是內心波濤萬丈之時獲得

健康是最大的利益,滿足是最上的財富,信賴是最親的 親人,心安是最大的幸福

少說閒話,就會少惹許多是非。



- 言語為實踐的影子,但人的所言,總要比行動來得大膽
- 任何語言,只有在聽者能接受的範圍內才有意義。 而實踐往往變成了言語的影子。
- 良好的溝通 長距離的尖聲大叫 ,要有適當的距離 ,都達不到溝通的效果。 ,近距離的口沫橫飛

與

- 同 往 能 達 會幫助我們達到目的。反之,費了很多力氣 一件事 到目的 、同 ,甚至 一句話,如果用和氣謙遜的態度去說 ,還可能引起人家的誤會,造成反效 ,不但不 , 往
- 我們所稱讚的人,往往是跟自己類似的人, 的尊敬,其實,指的即是把別人與自己平等看待 因此,對別

果



他的 如果想判斷 內在 個人,跟他在一 起是不夠的,必須進入到

非常有幫助的事情 無論你處理任何事情,若心存尊重他人的想法,是一件

想改變別人, 而不引起反感的第一 原則 以稱讚及誠

意開始

只有徹底瞭解自己的缺點,才能公平對待別人的過失。

享受你自己的生活,不要與人做比較。 和價值 定適合自己的腳,每個人都有自己的需要 ,所以 ,我們不該批評別人的生活方式 別人的鞋 、嗜好 0 ,不一 想法

一味地執著於獲勝,眼光會變得短淺。





獨特的感受,這正是互相 人與人之間的不同意見,常常導致衝突,每個人都具有 切磋激勵的機會 也正是我們

,

- 改變想法,深入思考的激素 0
- 處事有餘步,留些退路予人行
- 每 助而生活。善良的人互相幫忙, 一個人都有他的優點和缺點 , 而不互相猜疑 誰都不能沒有別人的幫
- 具的人一樣 味責怪命運的人 是這麼忙,我一定做得更好……』 自我滿足 如果沒有人讓我生氣,我就是善良溫和的人 0 這樣的態度,是很可怕而令人絕望的 他們責怪命運虧待自己, ,就和不懂得使用工具 0 不反省自己 一心所求的只是 ,而一味抱怨工 ,如果不 , 而



想到自己有幾分不是,那麼,氣便平了 。肯說自己一個

當我們與人爭執, 不是 ,那麼 ,別人的氣也就平了 而開始生氣的時候, 我們已經不是在

為真理而爭,而是在為自己而爭。

謊言講得再逼真還是一句謊言。

多言以逞口舌之利,容易生出是非

0

一個說謊者,必為自己的謊言所害。

承認自己的過錯 用自己的是,去批駁別人的不是 ,是最困難的一 件事 ,別人很少能悦服的 0 但承認過錯 卻

往往比解決問題,來得更重要。

與別人關係的轉換點,乃在於你開始轉變自己時。

100 語錄

假如 拋棄尊重他的態度 ,我們以某人是惡棍 ,最後 、愚夫或不義之徒為理由 我們便會陷入對所有人不敬 ,而

,

的傲慢之谷,而且 ,愈陷愈深 ,沒有止境 0

即使知道別人的缺點, 也不要把它傳給別 人

0

看天下沒有一個不好的人,才能擁有大胸懷

當你和別人交往時

,

不要去考慮別人對你有什麼好處

倒是應該考慮 ,你對別人有什麼幫助

有資格訓

誠他

人的人,是先將矛頭指向自己

以贏得對

方的 認同 ,如此 ,才具有真正的說服力

假 好當面說 如 你非責備某人不可,那麼不要在背後說他 ,而且避免引起他對你的惡感 ,你最



只有瞭解自己,真實的面對自己,從外在依賴的心理中 賴中脫身,一些真正的東西,便無法顯出他的真面目來。 心靈軟弱的人,遇到挫折便急著想找個屏障,無法從依

解放出來,才是重要的根本。

傷口可以包紮,污辱可以忘卻,但是,如果你辜負了人

家的信任,就無可挽回了。

那就永無贖回的機會了。

抵押了田地,有一天可以把它贖回。但信實一旦被押當,

經常有各式各樣的衝突、矛盾存在 到目前為止,都還不是完全誠實的,因為在人的心裡



高氣昂的參加冠冕典禮 人生為芝麻小事窮忙,不論是在啞劇中跑龍套,或是趾 ,或是對著煙火歡呼,或是在立

得 法院雄辯 。在人生的旅途中,聰明人邊忙邊笑 。不論做任何事情,最後都白忙 ,愚人則窮忙 一場 無所

,

人總是喜歡責難別人 而且還煞有其事,這就是兩種人的不同之處。 僅僅著眼於別人的過失,卻任由

自己的惡念不斷擴大

,以至於越來越難以改善自己。

悟到了什麼大道理 不是向外

永恆的自己

而是徹底認識了

慧律法師

為 以語錄

-國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料—

清心語錄 / 釋慧律編撰.

-- 高雄市: 財團法人文殊文教基金會, 2017.09

192 面; 14.8X21 公分;繁體字版 ISBN 978-986-95161-1-2(平裝)

1. 佛教說法 2. 佛教教化法

225.4

106015265



回 向 偈

願以此功德 莊嚴佛淨土 上報四重恩 下濟三塗苦 若有見聞者 悉發菩提心 盡此一報身 同生極樂國

慧律法師清心語錄

● 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:07-3327833

●網 址:www.wenshu.org.tw

● 印 刷 :鴻順印刷文化事業股份有限公司

●電 話:07-3162246

● 西元二〇一七年九月 恭印一仟本

● 歡迎助印







