禪心語錄

心靈・處世・修行

釋達觀　著

禪心学苑

目　錄

第一篇《心靈》.....1
第二篇《處世》.....15
第三篇《修行》.....27
新增.....40

第一篇《心靈》

◎ 如果您認為對，但又不快樂，那有何意義？
◎ 不要怪罪於別人，亦不要自責於自己。
◎ 誠心接納人，盡心去做事。
◎ 不怨人不怨天，不傷人不傷己。
◎ 不是別人偷走我心，而是自己遺失了心。
◎ 一切痛苦的根源，是源於對自己的無知。
◎ 別人看到的是外表，自己看到的是內心。
◎ 愚者想要改變別人，智者只想改變自己。
◎ 想要心安，便要去瞭解；心是什麼，自己去體悟。
◎ 進入自己的內心，才能徹底的改變。
◎ 不是日子不好過，是您的心讓自己難過。
◎ 我們最執著的，莫過於自己；我們最在意的，莫過於別人。
◎ 人常看到眼前，而忘了未來；看到別人，而忘了自己。
◎ 追求過後，才發現自己的無知；得到之後，才明白並非我想要的。
◎ 不要看重自己，亦不要看輕自己，應衡量自己。
◎ 體諒別人，就是體諒自己。
◎ 我們習慣談別人，卻不習慣面對自己。
◎ 人常看到自己的苦，而忽略別人的感受。
◎ 想要強調自己，等於暴露自身的無能；想要別人肯定，等於對自己的否定。
◎ 在意自己，就會表現不好；在意別人，就會受到設限。
◎ 面對自己的內在，是自我改變的開始。
◎ 沒有信心，是不知自己；過度信心，是不明狀況。

◎失敗在於個性，錯誤在於觀念，改變在於自己。
◎與其用功學習，不如即刻改變自己。
◎改變自己是在每個念頭，歷練自己是在每個境界。
◎將經典的文字，變成自己的智慧；將聖人的思想，成為我們的觀念。
◎能掌握別人，卻不能掌握己心；能欺騙別人，卻不能欺騙自己。
◎看自己的心，比任何事情都還重要！
◎明白自己，勝過明白道理。
◎生命的可貴，在於自己知道擁有一切。
◎自己為何不振作？那是不懂得要什麼！
◎騙別人是很容易，騙自己是很困難，還要自欺欺人多久。
◎貴人常常是別人，敵人肯定是自己。
◎擁有不等於享有，能用心去享受，才是自己的。
◎不要帶給自己煩惱，也不要帶給別人困擾。
◎抒解壓力的方式，就是不要把自己看得太重。
◎輕鬆的秘訣，就是不給自己和別人壓力。
◎要讓別人口服心服，不如自己心甘情願。
◎活得像自己，但又不別出心裁，那才是特色！
◎外面偽裝得了，內心騙不了自己。
◎尊重自己，才有機會感動自己。
◎被別人感動是一時，被自己感動是長久。
◎別人進不了我們的心，請多陪陪自己的心。
◎尊重自己，是塑造完美人格的基石。
◎每天提醒自己，不要忘了方向。
◎看別人太多，觀自己太少。
◎清楚自己，就不容易被影響。
◎別人可以拋棄您，您不可以放棄自己。
◎找出自己的致命傷，不要讓它繼續發生。
◎為何放不下執著，因為忘不了自己。
◎不要讓別人，偷走自己的心。
◎自己不要畏懼，亦不讓人憂心。

◎ 滿足別人，就是滿足自己。
◎ 因對自己沒有信心，所以想控制別人。
◎ 自己的心，何須問人呢？
◎ 心所以不能安，皆由自己造成。
◎ 不要否認別人，也不要否認自己。
◎ 是自己的心，看這個世界。
◎ 痛的是別人的不解，苦的是自己的內心。
◎ 沒有人對不起我，是我對不起自己。
◎ 我不認識自己，卻認識外面的世界。
◎ 察覺內在的動機，才知道自己的罣礙。
◎ 有時聽別人講，有時聽自己講。
◎ 不要自己嚇自己，亦不要嚇別人。
◎ 看別人，煩惱起；看自己，智慧生。
◎ 用自己的想法來解讀，常常會誤解別人。
◎ 瞭解自己難，觀察別人易。
◎ 寧可低調處世，也不凸顯自己。
◎ 影響人的兩大要素：別人的看法和自己的想法。
◎ 不要只想滿足自己，也切莫愚弄別人。
◎ 非但自己不犯戒，也要防止他人不犯錯。
◎ 自己想要自由，心卻想控制別人。
◎ 時常懷疑別人，自己也不好受。
◎ 征服別人是勇者，降伏自己是智者。
◎ 要包容別人的缺點，要修正自己的錯誤。
◎ 進入自己的內在，才可以走出來。
◎ 觀察自己的心量，就知道未來的格局。
◎ 說服別人簡單，改變自己困難；想要擁有容易，學會放下困難。
◎ 欲望常大於現狀，調整此欲念，來符合於自己。
◎ 不再滿足欲望，才能真正滿足自己。
◎ 檢測自己的心念，體諒別人的行為。
◎ 不是執著別人，而是執著自己的身心。

◎不要想擁有什麼，而要問放下什麼；不要想去捉什麼，而要問自己有什麼。
◎人往往不知自己是什麼，卻偏偏向身外的世界去追逐。
◎人喜歡別人尊重，但自己卻不懂得尊重他人。
◎怪罪於人，不如要求自己；原諒於人，卻不可放縱於己。
◎人有何好爭，不如自己爭氣；人有何好求，不如自求多福。
◎輕視是別人對自己的看法，卑賤是自己不當的行為。
◎覺得他人非，一定是自己錯；覺得他人好，一定是懂欣賞。
◎錯是自己，而非別人；對是別人，而非自己。
◎看清楚自己，則不易犯錯；看清楚別人，則不易受害。
◎不要管孩子，要教孩子；不要管別人，要管自己。
◎老實面對自己，誠實面對別人，真實面對世界，如實面對一切。
◎別人非要順我意，自己都無順心意。
◎心不定，會想來想去；人不定，會跑來跑去。
◎決心可以讓人成就，放心可以使人自在。
◎人常忘了內心的快樂，去追逐外在的成功。
◎信心來自於瞭解，決心源自於領悟。
◎內心貧乏的人，想要佔有更多；內心富有的人，想要分享更多。
◎用心學習，才有心得；問心無愧，才能心安。
◎心能指引我們，找到回家的路。
◎我們離心很近，亦離它很遠。
◎天上的星星難知，地上的人心難懂。
◎走入人心很難，走入己心更難。
◎春天給大地希望，信心給人們勇氣。
◎不要消耗太多的能量，在沒有意義的事情和心情上。
◎心閒人亦閒，人忙心不忙。
◎用無畏的心往前走，用感恩的心往後想。
◎接受一切事，便能平常心。
◎心無一點事，能納天下人。
◎忍不是委屈，而是沈穩的功夫；讓不是懦弱，而是心量的展現。
◎不要被您的心所欺騙，因為它毫無頭緒，所以讓妄念去吧！

◎ 實力是充實而來，快樂是由心而來。
◎ 觀人要看臉色，觀己要知自心。
◎ 把心安定下來，凡事才會有成就。
◎ 心中有愛，即能自愛、愛人、愛一切萬物。
◎ 火若燃燒，人自遠離；心若痛苦，卻不知離。
◎ 常常給與別人的人，心最富有。
◎ 求什麼，求平安；想什麼，想心安。
◎ 無根樹不長，無心人不成。
◎ 向心力是一種共識，離心力是意見紛歧。
◎ 我們要改善環境，也要改變心境。
◎ 只要做好每個過程，就不用擔心結果如何。
◎ 照顧身體容易，看顧自心困難。
◎ 錢債易還情債難，身病易治心病難。
◎ 名是精神的心鎖，利是物質的枷鎖。
◎ 天下之事，皆不及心事。
◎ 有形的事物，都不清楚，何況是無形的心呢？
◎ 不要掛心沒有，只問自己勤惰。
◎ 比較之心，便是競爭。爭到什麼？愚昧二字！
◎ 想要快樂，把想要之心放下，不就快樂了嗎？
◎ 野心之大，大不過己心。
◎ 無心即自然，有心則造作。
◎ 什麼樣的心，就創造什麼樣的世界。
◎ 心甘情願，總比不甘願好。
◎ 沒有障礙，只有心魔。
◎ 心不專的人，不會有成就。
◎ 順天順人順民心，逆道逆行逆良心。
◎ 自我瞭解，才能滿足內心。
◎ 一般人只會讀書，而不會讀己心。
◎ 心在哪裡，成就便在哪裡！
◎ 用心不用力，用功不用勞。

◎ 人要沒有煩惱，卻要有愛心。
◎ 心中無事方能靜，若有牽掛豈能安。
◎ 人回娘家，心回何處？
◎ 明白道理，才會真的開心。
◎ 苦樂並非真實，在於自心的感受。
◎ 能談心的人少，能知心的人更少。
◎ 該清楚的心，卻不清楚；該明白的理，卻不明白。
◎ 常人注意外境，行者注重內心。
◎ 當感恩的心生起，則埋怨的心便消。
◎ 不是去除恐懼的事，而是消除恐懼的心。
◎ 不求自得，是因為平常心。
◎不要去改變世界，而要回歸內心；不要去改變別人，而要看你的心。
◎找不到問題，是自己沒有用心；找不到答案，是自己沒有恆心。
◎ 寧靜的心靈源自於：內在無私、外在無爭、處世無為。
◎人當無爭，故不與人計較多少、不與人爭辯對錯、不與人比較高低。
◎ 一切自然呈現，切勿被在意之心所障礙！
◎ 人活著不是時間的問題，而是內心的感受。
◎ 心只能指引我們，還是要靠自己找到答案。
◎ 知足便能快樂，心安便能清淨。
◎ 看別人總會影響內心，看自己可以察覺本心。
◎用心的人，可以感覺萬物對他的好；不用心的人，一點感覺也沒有。
◎什麼是公平，沒有一定的標準；若要勉強說明，心平才能公平。
◎人因對未來的無知，而心生恐懼；恐懼又來自於，別人的傷害。
◎如何讓恐懼不再產生？當心存善念，常行正道，其害怕與不安，自然消失。
◎想往外追求的人，其心是空虛的；想往內找答案者，其心是疑惑的。
◎ 心決定了這個世界，心平則一切平靜。
◎不要後悔過去，只要把握當下；不要憂心未來，依舊把握當下。
◎看看天空有多廣，問問心量有多寡，將心敞開，一切盡在其中。
◎孤獨使己難過，冷漠使人難受；是心苦了自己，是行苦了別人。
◎ 沒有信心，就去培養；沒有勇氣，就去建立。

◎不要掉入順境的陷阱，只要保持平常心即可。
◎靜心觀照，方可瞭解自己；用心觀察，才可明白大眾。
◎當心失去了清淨，其知見定有所偏差。
◎心是善變，故堅持不易；功是長久，故短時不成。
◎往外看的是現象，往內觀的是汝心。
◎安心之道，在於不欲求；求人是苦，求事是難。
◎亂的時候，讓心靜一下；靜的時候，將心提起來。
◎時時檢測，身心是否放鬆；時時觀照，身心是否執著。
◎心不懷疑，才能老實；人不懈怠，才能成就。
◎早上起床，心生感恩；晚上睡覺，心起懺悔。
◎學習改變，當效先賢；淨心除疑，如同聖人。
◎胡思亂想，是浪費生命；猶豫不決，是浪費時間。
◎生命無須包裝，它是渾然天成。
◎從觀念改變，由言行開始，生命就會跟著轉換！
◎生命來去匆匆，時光片刻不可流失。
◎生命沒有盡頭，隨時可以開始。
◎年歲天天長，我們做什麼？生命日日短，我們等什麼？請把握當下！
◎生命的可貴，在於它生生不息！
◎花開花謝，並非無情，而是生命的展現。
◎最不能原諒的是，浪費生命！
◎生命！常從苦難中蛻變。
◎不要表面忙於生活，要深入瞭解生命。
◎如何享受生命，比追求一切來得要緊。
◎想要享受生命，就要從當下開始。
◎生命是無價的！如何讓您的生命有價值，那就看您的創造。
◎萬物對生命的展現，雖有不同，但我們應該尊重每個生命。
◎生活即是生命的活動，其範圍包含時間、空間及與人之互動。
◎生命的可貴，在於我們能體悟，它的存在！
◎浪費金錢事小，浪費生命事大。
◎不要浪費自己的生命，和別人的時間。

◎ 浪費時間，等於浪費生命。
◎ 感謝生命，讓我們有機會服務大眾。
◎ 生死指的是身體，而非生命；故生不足喜，死不足憂。
◎ 生命的現象，是動態的變化。
◎ 人要進入生命的本質，不要在現象中打轉。
◎ 好的言行是修養，淨化生命是修行。
◎ 在有生有滅的人生，去悟不生不滅的生命。
◎ 生命的本質，是空無自性的。
◎ 我順人亦何妨，人勝我又如何。
◎ 對人不要有怨，對己不要有悔。
◎ 無求於人，亦要無求於己。
◎ 天下之事我不干，我若無事天下無。
◎ 蒼天不憐我，我不怨蒼天；不是我無怨，而是無我怨。
◎ 不見己過，卻說人非，人之恥也。
◎ 從失敗中，獲取教訓；從改過中，獲得智慧。
◎ 智慧勝於聰明，快樂好於成功。
◎ 煩惱是創造出來的，恐懼是想像出來的。
◎ 智慧的人解決問題，愚昧的人製造問題。
◎ 平凡不簡單，平常不容易。
◎ 世上無廢物，世間無廢人。
◎ 什麼最大，無私最大；什麼最小，自私最小。
◎ 錯不知錯，是無知；過不能改，是無救。
◎ 得到什麼並不值得歡喜，放下什麼才是可貴。
◎ 人不是為成就而活，乃是為快樂而過。
◎ 不要把過去的無知，變成以後的痛苦。
◎ 活著！就是一種幸福。
◎ 燦爛只是短暫，平淡方能長久。
◎ 知道是學問，做到是功夫。
◎ 自信而不自傲，謙卑而不自卑。
◎ 想做！為何沒去做？去做！為何不落實？

◎若不瞭解人性，則容易受傷；常被人影響，就是不懂人性。
◎人因找不到快樂，所以把目標轉移在其他的事物上。
◎聰明的人，想讓日子過得更好；智慧的人，懂得過好每個日子。
◎人因比較而自卑，也因不比而自大。
◎要照顧身體簡單，要滿足欲望困難。
◎做得到的，當努力去做；做不到的，則立即放下。
◎疏忽使人後悔，謹慎讓人無悔。
◎真正成功者，是位快樂的人。
◎勿去追求一時的快感，要找尋永恆的寧靜。
◎與其想要改過，不如當下無過。
◎過去是什麼人不重要，現在是什麼人才重要。
◎知識要轉換為行動，才可以變成力量。
◎力量之所以增加，在於不斷的內化。
◎學習是重要的資糧，行動是一切的財富。
◎過去不可重來，但現在卻可以開始。
◎知足則無求，常樂則無苦。
◎知道對才會做，知道錯才會改。
◎莫言已懂、已會，不斷學習才是上智。
◎貪睡是縮短生命，貪多是不能知足。
◎明白道理，勝於擁有財富；因為瞭解，便即擁有一切。
◎別人可以告訴您原因，但不可以幫您解答。
◎什麼最公平，無常變化最公平。
◎我們往往不知己是何人，卻偏偏向外在的世界去尋覓。
◎人常得到了物質，失去了精神；得到了小愛，失去了大愛。
◎捉住腦袋不放，就會產生意識型態。
◎當往外面看的時候，記得要看回來。
◎天底下沒有無用的東西，只有不懂利用的人。
◎面對一切境界，我們皆當接受。
◎只想未來，不想現在是癡人；只想現在，不信未來是愚人。
◎錢雖然重要，但健康更重要；成功雖然重要，但快樂更重要。

◎觀念可以助人，亦可害人，故正確的觀念，實為重要！
◎想是空想，談是空談，唯有經歷過，才知個中的滋味。
◎人的成就，不會超過他的想法；人的行為，不會超過他的腦袋。
◎太多的理想，就是沒有理想。
◎理想雖好，過度的執著就不好。
◎要知足最好的方式，就是把握每個當下。
◎知道容易，真懂尤難；學習簡單，改變不易。
◎對產品而言，要提昇品質；對個人而言，要提昇素質。
◎學之所以不會，是因為沒有真正想要會。
◎從易處改變，從近處做起。
◎多吃傷身，多想傷神。
◎平常事中，有不平常的道理。
◎難過總是一時，痛苦常是一世。
◎明白現象，但不要被它所影響。
◎名利如浮雲，權勢似流水。
◎欲望如同毒蛇，吞沒了我們的良知。
◎沒有的時候，想要擁有；當有了之後，卻要捨棄。
◎不要想去證明什麼，只要自在生活就好。
◎話宜中肯，不宜好；人宜中道，不宜強。
◎希望是人所期待，失望是人所造成。
◎萬物須冬藏，能人要潛藏。
◎冷靜使人得救，衝動使人喪生。
◎柔可久，退可進，捨可得。
◎有要能捨，無要能安。
◎學習是永無止盡，助人是永無期限。
◎對人不要有目的，處事不要有動機。
◎常思一句話，勝讀一本書。
◎妄念若能止息，就可體會生命的意境。
◎忙是無知，煩是無能。
◎知道是知識，力行是智慧。

◎ 欲多，使人忙碌；欲少，讓人清閒。
◎ 知道我是誰，比盲目拼命更要緊！
◎ 人想追逐成就，反而被它所綑。
◎ 抓得越緊，則漏得越多。
◎ 最愛的，不會恨；會恨的，非最愛。
◎ 無理讓人遠離，有理使人親近。
◎ 看得到的希望，力量便會產生。
◎ 耐得寂寞是功夫，忍得吵雜是境界。
◎ 當個痛苦的國王，不如一位快樂的乞丐。
◎ 思惟可找出答案，力行可解決問題。
◎ 勿學太少，勿想太多。
◎ 錯覺感覺，皆非正覺。
◎ 覺悟的人，最能真情流露。
◎ 時時覺得新鮮，處處才有生機。
◎ 不專則不精，不精則不成。
◎ 寧慢要穩，寧專要精。
◎ 確立方向，比急於學習來得重要。
◎ 努力就是不要氣餒，成功就是不要放棄。
◎ 開明的人，不記仇；開朗的人，不計較。
◎ 覺者時時欣賞，世間的一切。
◎ 不是沒有能力，而是不願意。
◎ 最好的方法，就是沒有方法。
◎ 沒有最好，因為一切都是美好。
◎ 聽人說，是知識；想清楚，是智慧。
◎ 常人想要最好，不妄想會更好。
◎ 真懂之人不輕說，無知之徒逢人說。
◎ 苦！苦在不能改；樂！樂在已經改。
◎ 不要害怕孤獨，而要享受寧靜。
◎ 知苦離苦，切莫知苦更苦。
◎ 不要抓住痛苦，才能展現快樂。

◎ 得到，並非真的得到；失去，並非真的失去。
◎ 快樂不需要有任何東西，就能快樂！
◎ 能講不稀奇，能做才可貴。
◎ 不要對於外境，賦予太多的感情。
◎ 太深奧的道理，易讓人起挫折。
◎ 太遠看不到，太近看不清。
◎ 明理的人，不會矛盾；獨立的人，不會孤單。
◎ 擁有並不代表享有，成功並不代表快樂。
◎ 不管痛苦的事，只想快樂的事。
◎ 不期待來生，只把握今生；不盼望未來，只享受當下。
◎ 我們所要追求的，就是不追求。
◎ 不知裝知，是愚人；知而無知，是智者。
◎ 無言之聲，最有說服力。
◎ 要欣賞花開，也欣賞花謝。
◎ 欲念能節制，身心自輕安。
◎ 明白事物的究竟，自然就不會執著。
◎ 去年已過又如何，來年將來又如何。
◎ 人在忙碌我在閒，樂在其中人不知。
◎ 夢中能笑醒亦笑，生時能樂死也樂。
◎ 只要現在準備好，就不用害怕以後。
◎ 去行一切善，不執一切善。
◎ 人不斷解決問題，亦不斷創造問題。
◎ 因堅持而成就，因努力而成功。
◎ 不要創造壓力，而要發揮能力。
◎ 有智慧的人，沒有固定的模式。
◎ 愚弄別人的人，才是愚者。
◎ 因不斷的犯錯，故不停的受苦。
◎ 我們常由一個動機，變成無數的欲望。
◎ 善聽者必善言，善問者必善答。
◎ 能知人意，才是好意。

◎愚者看難處、苦處；智者看易處、樂處。
◎惰性雖非大罪，卻是一種慢性中毒。
◎常人把貪欲、佔有，當成是一種愛。
◎不要被眼前的欲念、障礙所迷惑。
◎剛好是需要，超過是欲望。
◎愚者貪求名利，智者遠離名利。
◎欲望像洪水，常會使人潰散。
◎人常以忙碌來填補空虛，以自傲來掩飾自卑。
◎錯不能改，非大丈夫也。
◎想太多沒有用，講太多亦是無用。
◎智者與人為友，愚者與人為敵。
◎不要被自我意識所困，因為那是一種可怕的陷阱。
◎什麼最好？沒有比較、計較最好！
◎欲望的陷阱，常使人不知不覺的掉入，所以要知欲離欲。
◎快樂無須用錢買，自在無須身外求。
◎不求就無苦，不比就可樂。
◎心想天地，不如心無一事。
◎志向高大之人，須向低處求道。
◎最快樂的事情，莫過於放下；最痛苦的事情，莫過於執著。
◎看到事情簡單，體悟道理不易；見到現象容易，悟到真理尤難。
◎心未定，故一切不定；若確定，則當下就定。
◎現象就是事，知其變化即是理。
◎用心去做每件事，自然就會有所領悟。
◎真理不是用說的，而是拿來善用的。
◎人對我好，心存感恩；人對我壞，心存懺悔。
◎不要害怕逆境，不要只想順境，應隨境而安。
◎每個人都有情緒，但不要去影響別人。
◎情緒來自外境的影響、生理的因素及內心的想法。
◎當一個人有情緒的時候，應馬上處理，而不是壓抑。
◎情緒表面上是由事件所引起，但實際上是自己錯誤的想法所造成的。

◎ 解決情緒的根本辦法是，修正錯誤的觀念。
◎ 我們要學習，如何引導別人自我覺醒！
◎ 滿足暗藏不足，知足明白已足。
◎ 傲慢之人，深怕別人瞧不起。
◎ 自私之人，深怕自己無能力。
◎ 己信己，則不傷己；人尊人，則不傷人。
◎ 說人一句非，不如勸人一句善。
◎ 成功的人，不說失敗的話。
◎ 做什麼人，比做什麼事，還來得重要！
◎ 所有的事都可以解決，只在於要不要解決。
◎ 不傷害人，亦不要被人傷害。
◎ 人不是笨，而是懶惰。
◎ 人不是鬼神，故不要疑神疑鬼。
◎ 人非無救，是不願自救。
◎ 寧可明哲保身，切莫淒涼終身。
◎ 我們不要去做，讓自己失望的人。
◎ 安排別人簡單，安排自己困難。
◎ 智者不言己智，愚者不說己愚。
◎ 不是事困難，而是心障礙。
◎ 莫言人不懂我，實是我不懂人。
◎ 多說令人厭，多聽討人喜。
◎ 多讀好書，多做善事。

第二篇《處世》

◎片刻的寧靜，勝於繁忙的一生。

◎清清白白過一生，平平安安度一世。

◎一個觀念，足以影響一生；一句言語，足以影響一世。

◎不要被情緒蒙蔽，應要用理智來過人生。

◎改變的意義，就是讓自己的人生過得更好！

◎明白自己想要的人生，比任何事情都重要。

◎人生的意義，在於善用自己；人生的目的，在於成就他人。

◎生命中最重要的，莫過於自由；人生中最要緊的，莫過於自在。

◎面對自己，才能面對人生。

◎人生最大的疑惑，就是不瞭解自己。

◎不要以個人的看法來過人生，而要順應真理來過生活。

◎心中有障礙，人生才有阻礙。

◎真心、善行、美言，乃是真善美的人生。

◎心無障礙，人生自然無礙。

◎若瞭解生命，就不該憂愁度日；若瞭解人生，就不該盲目追求。

◎生命是整體的，不可被切割；人生是全面的，不可看一點。

◎生命沒有終點，人生才有意義。

◎生命總是短暫，人生總是無常，什麼才是永恆呢？

◎活出自我，做生命的主人；喚醒自性，做人生的導師。

◎要善用您的人生，要過好您的生活，要把握您的生命，要體悟您的內心。

◎人生無事，何必強說愁；生命無常，何必放不下。

◎人生！是人的一生。此生能否有意義，端看自己的表現。

◎人因不明理而痛苦，非人生帶給我們苦難。

◎照顧好當下，如實的生活，便是行者的人生。
◎人生應積極努力，成就自來；修行應精進不懈，見性自得。
◎經由正確的觀察，即可獲得正確的見解；依此正念來生活，人生便能走得安穩。
◎平凡過生活，輕鬆過人生。
◎想好！要過什麼樣的人生，才是重要。
◎清楚人生的方向，堅持自己的理想。
◎人生如戲，您扮演什麼角色；戲如人生，您正在演什麼戲。
◎學是學生活，而非學知識；懂是懂人生，而非懂很多。
◎人生本來就是起伏不定，所以要心平氣和的看待。
◎若人生有所得失，則夢中境界即是真實。
◎沒有理想的人生，猶如無燈的暗夜。
◎炮竹聲響無明開，人生哪有幾多愁。
◎在夢幻的人生，要認真的生活。
◎處世學無為，則一切隨緣、切莫攀緣、深知因緣。
◎精讀一本經，簡單做件事，單純做個人，平凡過一生。
◎人生要學二事，做人與做事。
◎希望別人配合，是做事；能夠配合大家，是做人。
◎順應自然，免遭災害；順應人事，免遭禍害。
◎做人是做好自己，不是去管別人如何。
◎讀書要能精通，做人要懂變通。
◎做人要謹言，方可保身；做事要慎行，方可全退。
◎失言的人，不會說話；失信的人，不會做人。
◎事要做到精，人要回到樸。
◎做人要簡單，做事要容易。
◎輕鬆做人，努力做事。
◎做事要勤，做人要誠。
◎待人要盡心，處事要盡力。
◎做人當合情，做事當合理；合情能圓融，合理能圓滿。
◎做事易，做人難；難圓滿，易犯錯。

◎做事要理性，做人要感性，一切要知性。
◎做人不難，難在是否誠信。
◎做事不難，難在是否用心。
◎做人重在知人，修行重在知己。
◎幫助別人，是善心；成全於人，是愛心；無私為人，是真心。
◎與人論事，先說再做；平常為人，先做再說。
◎尊重！是人際關係最重要的因素，因為人人皆有自尊心。
◎真為人服務，心豈不快哉！
◎時時為人著想，就能漸漸破除私心。
◎為人服務，是一種福報；不與人爭，是一種智慧。
◎不是為人說教，而是讓人有所啟發。
◎為自己活，是自私的人；為別人活，是可憐的人；為天下人活，是無私的人。
◎以平等心待人，以平常心待己。
◎若真為人好，恭敬如對佛。
◎智者做事，常人難解；愚者做事，一看便知。
◎用功讀書，用心做事，用愛助人，用德修身。
◎用生命做事，才能展現它的價值。
◎做事！要有事前的計劃，事中的修正，事後的檢討。
◎不要看輕事情，亦不要執著事情；看輕則不用心，看重則放不下。
◎不懂就去學，不會就去問。
◎人無信不立，故待人以信；人無恆不成，故做事以恆。
◎主動做事，可以成長，配合他人，可以學習。
◎說話要看人而講，做事要看己而行。
◎努力去做事，事事不執著。
◎凡事難在，下定決心。
◎堅持可以完成事情，無執可以有好心情。
◎放下心中的煩惱，拿起天下的大事。
◎對已發生之事，不要在意；對未發生之事，不要掛意。
◎該來的總是會來，該去的總是會去，那您擔心什麼？

◎想的事情，常是多餘；說的道理，常做不到。
◎想來的就會來，想去的留不住。
◎人會走，事會過，知道就好。
◎對的事，使人快樂；錯的事，讓人痛苦。
◎把每件小事做好，以後就會成就大事。
◎改變可由小事做起，理想要由大事看起。
◎惰性使人一事無成，勤奮讓人心想事成。
◎沒有主見，不能成事；太多意見，反而敗事。
◎多管己事，少管人非；多做益事，少做無益。
◎人多不見得好，事多不見得壞。
◎做好每件事，便是有心；善待每個人，便是有道。
◎觀己之短，見人之長；修己之過，讚人之功。
◎挫折不等於失敗，順利也並非成功。
◎要關心人，不要管人；要愛護人，不要綁人。
◎既然當人，就像個人；既然去做，就好好做。
◎人要圓滿，則當通情達理；事要圓融，則當通權達變。
◎事成於一，而敗於二。
◎事要做對，成事有餘；人要做好，成功有望。
◎一直做下去，就會習慣。
◎行之以漸，持之以恆。
◎人要有願，事要甘願，才能完成心願。
◎順境逆境一樣好，有事無事一樣閒。
◎黑夜終將黎明，一切終會過去。
◎沒有希望的事、沒有把握的事、沒有意義的事，都不要浪費時間去做。
◎勿將問題擴大，要冷靜處理；勿將過失看小，要積極改過。
◎不要擔心別人怎麼對我，只問我怎麼對別人。
◎深入瞭解一件事，自然就會有智慧。
◎去學習怎麼做事，去學習怎麼待人。
◎不論別人怎麼對待，皆在考驗我、鍛鍊我，使我們成長。
◎看到事情的表面很容易，體悟裡面的道理不簡單。

◎決策是由少數人決定，多數人執行。
◎替人著想，共識不難；內心誠懇，合作容易。
◎人要知善惡，事要分輕重。
◎人要隨和，事要做對，話要說好。
◎以平等心待人，以平常心處事。
◎講好的話，做對的事。
◎把話聽完再說，把事做完再換。
◎話不可講盡，事不可做絕。
◎多做一點，少說一些；多學一點，少想一些。
◎事要比人先做，話要比人慢說。
◎好的開始，是慎始；善的結果，是有終。
◎每件事情的完成，都是了不起，但我們能堅持嗎？
◎事情總會過去，不要貪戀，不用不捨。
◎不該想的，不要想；不該做的，不要做。
◎成功是努力而來，快樂是想法而來。
◎正面的想法，可以解決問題；積極的行動，可以達成目的。
◎製造問題是一般人，解決問題是聰明人，沒有問題是非常人。
◎有用之人，是指能為大眾付出，而非功成名就。
◎能體會愛，才能享受愛；能體諒人，才能知道人。
◎人要創造被利用的價值，並非怕被人利用。
◎朋友是鏡子，若不能指出盲點，此鏡有何用？
◎知人心易，知己心難。
◎關心別人是主動，要人關心是被動。
◎若不與人爭，則無人可爭。
◎與其安慰別人，不如啟發他們自我覺醒。
◎從獨處中培養獨立，從人群中學習合群。
◎將雙手張開，離的自離，留的自留。
◎有理想才知做什麼，有目標才知怎麼做，有行動才知會到達，有毅力才知會完成。
◎思想要正，觀念要清，行動要穩。

◎有了正面的想法，內在就會充滿希望，外在就會無比積極。
◎有目標，則心自定；有理想，則身自行。
◎與明理的人，講道理；與不明理的人，談利害。
◎學問貴於專，方能精通；常識在於博，方可應用。
◎讀書要知真義，看人要知心意。
◎書要讀到心裡，而後由心用出。
◎教人識字容易，要人明理困難。
◎讀書是明白道理，工作是應用其理。
◎學問在於用得到，說話在於做得到。
◎毅力可以培養，能力可以學習。
◎不斷的去做，就可培養毅力。
◎教書教人明心，讀書讀出明理。
◎不會學會，會時求精。
◎專心做好一件事，成功有望；專心讀完一本書，學問有成。
◎理要明，事要學，人要知。
◎學問是逆水行舟，處世是隨順大眾。
◎經驗是累積而來，實力是磨練而成。
◎用感恩看過去，用希望看未來，用知足看現在。
◎思考要廣且深，廣可見全貌，深可知真相。
◎微笑、問候、關心，大家彼此歡心。
◎用甘願，取代辛苦；用服務，取代工作。
◎適當的拒絕，可以免除困擾；適時的答應，可以把握機會。
◎與其說抱歉，不如不犯錯；與其說知道，不如就去做。
◎談話內容包含：引言、說理、比喻、分析、建議、結論。
◎話要說得好，不是訓練口才，而是建立正確的觀念。
◎話不可亂說，要得當；言不可亂聽，要明辨。
◎在人前，常鼓勵；在人後，多讚美。
◎少講批評的話，多說鼓勵的話；不講懷疑的話，常說關心的話。
◎話不必多，受益為要；事不必雜，專精為要。
◎先問再做是細心，做完再問是粗心。

◎說話要看對象，聽話要知含意，回話要懂時機。
◎言多無益，不如不說；不說當省，如何有益。
◎凡事先請問，再提出自己的看法，以免造成不必要的誤會。
◎講話前後不矛盾，聽話頭尾要通達。
◎說話，要言之有物；聽話，要聽出含意；問話，要問到重點。
◎人說我好，未必好；人說我壞，當反省。
◎好話其意難懂，壞話一說便知。
◎話出人歡喜，言出有道理。
◎話不用多，點到就好；錢不用多，夠用就好。
◎說到要做到，知道要用到。
◎與人溝通的秘訣，就是要放下自我成見。
◎人不要只講客套話，而要真誠關懷對方。
◎好話多說幾遍，壞話一句不說。
◎說話！要符合真理與別人的需求。
◎答應是一種承諾，拒絕是一種坦白。
◎話多傷氣，念多傷神。
◎多聽不如多思，多思不如多行。
◎未傾聽前，勿發表意見；未思考前，勿妄做決定。
◎聽出含意，是會聽話；講出心意，是會講話。
◎要別人接受，請說明理由；要拒絕別人，請說明原因。
◎凡事應先觀察，再聽別人怎麼說；然後請問對方，最後才下結論。
◎傾聽的技巧，即是放下自我意識，靜靜的聆聽。
◎與人溝通的方法，就是以對方的角度來談。
◎多聽增學問，多看明事理，多思少過錯。
◎盲目與人起鬨是無知，想要別出心裁是幼稚。
◎不想做，是因為沒興趣；不去做，是因為沒信心。
◎想做就不要害怕，要做就不要抱怨。
◎對理性者要講理，對感性者要講情。
◎友情是建立在信任，愛情是建立在包容。
◎不將問題藏在心中，而要積極的去解決問題。

◎朋友之交，貴在相互勸勉；夫妻之情，貴在患難扶持。
◎人不是用管的，而是用啟發的。
◎雖無天時、地利、人和，但可以去學習、去等待。
◎先觀察再動作，先思考再說話。
◎勿想證明己對，應先承認己錯。
◎灰心是成功最大的障礙，信心是成功的第一要素。
◎工作是實力的展現，休息是培養實力的時候。
◎控制別人是傻子，被人控制是呆子。
◎會的先做，懂的先講，其他以後再想。
◎預期常使人失望，預設常讓人退卻。
◎人若不鍛鍊，是經不起考驗的。
◎爭小會失大，爭寵會失信。
◎與人相處的要訣，就是要真心接受對方。
◎與人談判的訣竅，就是要先滿足對方的要求。
◎成功不難，只要專心去做，永不放棄。
◎心不專，做不好；意不堅，事不成。
◎比賽不論勝負，結果都是痛苦；遊戲不論輸贏，結果都是快樂。
◎人為自在而活，非為競爭而過。
◎意見不合，人之常情，又何必去爭辯。
◎與人接觸，便是結緣；善緣惡緣，由您決定。
◎大部分的人都沒有專長，那是不用心下功夫的結果。
◎不要為生活而工作，要為工作而生活。
◎清楚面對問題，不用擔心問題。
◎不要被人情世故所牽絆，但要通情達理。
◎人不如我，要教導他；我不如人，要請教他。
◎常人經不起考驗，故不要輕易考驗別人。
◎不要輕易拒絕，也不要隨意答應。
◎我勝於人，則無進步可言；人勝於我，則有成長的空間。
◎不用找尋成功的方法，只要面對失敗的原因。
◎能服務別人是一種幸福，而不是一種抱怨。

◎以牙還牙，這是無知的表現，不成熟的態度。
◎只問我怎麼對人，不問人怎麼對我。
◎越想改變對方，反而越不能改變。
◎真正能順從別人，比勝過他人還困難。
◎人聽我難，我聽人難，各自尊重吧！
◎人喜歡被尊重，最痛恨被欺騙。
◎做錯可以原諒，最不能原諒的是—不認錯。
◎對人性不要失望，要懂得體諒人性。
◎對個性不要頑固，它隨時可以改變。
◎對本性不要修飾，它本來就是如此。
◎想不如做，說不如行。
◎有了定位，才有方向；有了實力，才有希望。
◎對人好，別人不一定了解；對人壞，別人一看就知道。
◎想好才開始，做好才結束。
◎不知虛名，故爭此名；不知利害，故奪此利。
◎名使人傲慢，利讓人貪婪。
◎關心別人的要訣，就是恰到好處。
◎不要氣餒，因為還未失敗。
◎不要大意，因為還未成功。
◎不要得意，因為可能再敗。
◎累了休息一下，倦了冷靜一下。
◎逆勢而行，不如順勢而為。
◎想跳高，必先蹲低；想帶人，必先隨人。
◎想要突破，必先改變腦袋。
◎記得別人的好，忘了他人的壞。
◎勿對己絕望，勿對人失望。
◎不與己為敵，不與人結仇。
◎相信別人，總比懷疑別人快樂。
◎點頭，結善緣；微笑，示善意。
◎人之相處，貴於交心。

◎教育之道，在於尊重對方。
◎瞭解別人，才可幫助對方。
◎夫妻之道：不懷疑、不抱怨、不後悔。
◎言教不及身教，身教不如無言之教。
◎冷靜面對，果決處事。
◎失去理性，會犯錯；失去智慧，會後悔。
◎人誤我，則寬恕；我誤人，則懺悔。
◎別人對我好，是我的福報；我對別人好，是我的智慧。
◎不知己者，感到寂寞；不知人者，感到無奈。
◎讓一切事情單純，生活就可以很簡單。
◎能觀極小之處，可擔大事之責。
◎世界可以改變您，您也可以改變世界。
◎所謂人間，是人與人之間的關係。
◎人傷我，可原諒；我傷己，實不該。
◎有德有才國之福，無德有才人之禍。
◎製造問題無至有，解決問題有至無。
◎不想麻煩，就不要攀緣；想要簡單，就一切隨緣。
◎如何讓人們活在希望中，這才是我們思考的重點！
◎不是改變人，而是善用人。
◎勿存逆我意，一切隨人意。
◎無聊的人沒有目標，有聊的人沒有時間。
◎人不一定對我好，我一定對人好。
◎話不需要多說，事卻要多做。
◎當事情發生時，請不要怪罪於人。
◎見善能隨喜，見惡當警惕。
◎要做就做好，不然就不做。
◎對人不求完美，對己不求缺憾。
◎不求個人榮辱，但求問心無愧。
◎與其討好別人，不如自在生活。
◎我們應培養力量，來幫助更多的人。

◎人與人之間，最可貴的是尊重與信任。
◎人不能堅持做件事，是因不知此事的重要性。
◎不論什麼事，正當就好。
◎要知人意，亦要明白天意。
◎自心自明白，莫要人知汝。
◎東西的好壞，在於會不會用。
◎意氣用事，是不成熟的表現。
◎給人希望，不如給人方向。
◎真正平凡之人，是不會抱怨及嫉妒的。
◎願天下之人，皆勝於我。
◎問題總是會解決，困難總是會度過。
◎學習讚美別人，不要嫉妒他人。
◎上班時，要幫助同事；下班後，要服務家人。
◎誤會產生心結，誠意化解此結。
◎真理不是用想的，而是透過觀察得來的。
◎想而不做，是愚人；做而不想，是莽夫；想好再做，是智者。
◎人不如我，故生自大；我不如人，故生自卑；人我平等，不卑不亢。
◎適度的改變，是智慧；過度的變化，是愚癡。
◎內心要堅強，外表要柔順。
◎無自尊心作祟，便能自然呈現；無得失心作怪，便可心平氣和。
◎消除瞋恨的方式，就是心懷感恩；除去不滿的良藥，便是將心比心。
◎往外追求，終無是處；往內察覺，其心自安。
◎改過的人有智慧，遷善的人有道德。
◎痛苦是從無知生起，憂慮是從妄想而來。
◎感恩的人不會抱怨，慈悲的人不會記恨。
◎看別人不順眼，一定是自我內在不寬廣。
◎常與人爭，是愚者；與人無爭，是智者。
◎無名時，想出人頭地；有名時，想隱姓埋名。
◎有德的人，不表現其德；無德之人，卻常誇其德。
◎道為體，德為用，是名道德。

◎受寵是驚，受辱亦驚，不落寵辱，其心平常。
◎壞可變好，逆可變順，愚可變智，何事不能改變。
◎未做之前，想一下；做完之後，就放下。
◎善觀於己者，必善觀於人。
◎榮辱本同，得失皆心。
◎怪別人問題不能解決，去解決問題才是智者。
◎人不要擅自作主，亦不可不負責任。
◎我有，當想到別人沒有；我沒有，想到別人有就好。
◎知因，當要慎始；知果，當能善終。
◎平凡之人，刻意表現非凡；非凡之人，一切安於平凡。
◎我們存在的目的，並非要勝於別人、強於他們，而是要成就於人。
◎對己要知過、改過、無過；對人要知恩、感恩、報恩。
◎面對一切，久了自然不害怕；接受一切，久了自然會習慣。
◎獨處之時，不墮落；與眾相處，不自誇。
◎當別人說您不對時，勿須解釋；而是要請問對方，我錯在哪裡？又如何改進？
◎隨個性過的人，是平凡者；隨理想過的人，是非凡者；隨自然過的人，是智者。
◎瞭解個性，可以修正；瞭解人性，可以相處；瞭解自性，可以開悟。
◎觀人之行，聽人之言，用人之才，試人之德，此為知人。
◎別人若要，則給予；別人不要，當拾起。
◎學習並非一時的需要，而是畢生的大事。
◎成長必須透過進修，才能達到您的理想。
◎知道不等於瞭解，瞭解不等於做得到，做到才是真實的。
◎可做當做，大丈夫也；不可而為，莽夫之行。
◎人常想的都是成功，但所做出來的，卻是失敗。

第三篇《修行》

◎學佛是學認識自己，進而幫助別人也認識他自己。

◎改變自己，才是正確的學佛。

◎佛由人成，故學佛當先學做人做事；人格高尚，便是佛！

◎孝是孝養敬重，順是順心不逆，學佛當從孝順做起。

◎子女孝順，是他報我恩；子女不孝，是我報他恩。

◎孝親人子應有，尊師學子應重。

◎內調心性，外敬於人，才是學佛。

◎學佛，是學智慧、慈悲、清淨。

◎學佛要知佛心，講經要知佛意。

◎先瞭解佛法整體，再一門深入修行。

◎成功只要一事，修行只用一門。

◎理論是說給別人聽，修行是自己可以受用的。

◎若知修行好，就能好修行。

◎不是想修行，而是要修行。

◎先下定決心，再談如何修行。

◎修行不在方法，而在於決心。

◎若真修行者，必發菩提心。

◎修行唯此一心，別無他法。

◎如何修行？該做什麼，就做什麼！

◎先隨相修行，方能離相無行。

◎怎樣才能開悟，放下便能開悟；如何才是修行，持戒便是修行。

◎懺悔，是修行的第一步！

◎問心無愧，即入修行之門。

◎遠離一切過失，便是修行的起步。
◎知過是修行的開始，改過是修行的結果。
◎修行的品質，在於真心的轉變。
◎忍辱，是修行最大的功課！
◎默默無聞好修行，聲名遠播難清淨。
◎無智慧不能解脫，無福報難以修行，故要福慧兼修。
◎去除心中的不善心，增長心中的慈悲心，便是修行的功夫。
◎面對一切的境界，都是修行的下手處。
◎於生活中修行，便是要念念覺知。
◎選定法門之後，就要精進的修行。
◎修行之所以不得力，在於不願意。
◎念佛念心，修行修心。
◎修行若不知己心，如何修行。
◎在生活中修行，於平常中悟道。
◎修行不離生活，生活不離一心，一心不離當下。
◎修行不是用腦袋來想，而是要去突破意識的陷阱。
◎修養是外在行為，修行是內在心境；外在別人看得清楚，內在只有自己知道。
◎真心待人，平心處事，用心生活，安心修行。
◎接受外在的境界，內在的心境，色身的變化，便是會修行。
◎萬緣放下，隨緣修行。
◎修行之人，心當不苦。
◎自在的人，才是修行人！若是常有罣礙，一定不懂修行。
◎修行從易至難，先念佛再觀心。
◎萬緣放下不執有，老實念佛不落空。
◎修行不難，難在是否老實。
◎順境時不想修行，逆境時無力修行。
◎壓抑之事非修行，修行無事可壓抑。
◎對佛法有興趣，並不代表有修行。
◎修行者！當志於道，行於仁。

◎事廣理深真學問，難行能行真修行。
◎為人解說容易，要人修行困難。
◎修行雖是困難，但還是要修；做人雖是不易，但還是要做。
◎誠實做人，平實做事，如實生活，老實修行。
◎修行要在日常生活中下功夫，簡單的說：便是用心生活。
◎只要懂修行，何處不是修行。
◎會學是學生，會做是修行，會悟是智者。
◎勿隨意說，我在修行；勿隨意說，我在度人。
◎流水若止，其味變臭；修行若止，其道將廢。
◎不做不食，不畢不息；意志堅定，方論修行。
◎大道無心對人言，人卻有意尋大道。
◎悟要悟得透，行要行得深。
◎自性為何清淨，因其性本空。
◎清淨的水被人污染，清淨的心被己污染。
◎若無妄念之想，何須清淨之心。
◎不要讓欲望，混濁了清淨的本質。
◎萬般計較心自煩，萬緣放下性清淨。
◎不追逐，讓心安住；不攀緣，讓意清淨。
◎湖水本平靜，因外境起漣漪；自性本清淨，因無明起煩惱。
◎讀一本經，念一句佛，行一件事，自然清淨無憂。
◎知有，故能精進；知空，故能清淨。
◎心本清淨，事本無事；心起念而想事，故有心事。
◎一切皆由緣起運作，而非有我。
◎凡是一切存在的，必是緣起而形成。
◎一切皆是緣起，緣起而生一切。
◎世間沒有一事，是無因無緣的。
◎緣生境起，緣滅境滅；境是生滅，虛妄不實。
◎因緣是聚散的真理，無常是變化的真理。
◎心性本空，何來心事；因緣而有，何足罣礙。
◎人是因緣，事亦因緣，一切盡是因緣所生，故凡事皆應隨緣。

◎向外看是攀緣，往內觀便息緣，一切皆要隨順因緣。
◎隨緣則不強求、不婉拒、不掛意。強求事不久，拒絕事不成，掛意事不樂。
◎細微的因緣，形成不可抹滅的果報。
◎明心是妄，見性本空，即是明心見性。
◎若知一切盡假名，何來毀譽染虛空。
◎心空境也空，一切畢竟空。
◎諸法本空，故無分別、對待。
◎了悟諸法空相，即知一切平等。
◎時時觀照緣起，念念與空相應。
◎相是假相，名是假名，用是妙用，體是性空。
◎悲觀是一時，樂觀是短暫，中觀方能見緣起、悟性空。
◎因有性空，方能緣起；緣起產生了現象，現象又回歸性空。
◎見一切境界，應知緣起之法；處所有事相，應悟性空之體。
◎真空不空，即是妙有；妙有不有，即是真空。
◎在有處悟空，於空時覺有。
◎說理常落於空，談事常著於有。
◎要將感覺，變成正覺，只有如實觀照，直到五蘊皆空為止！
◎不傷害別人是慈悲，不傷害自己是智慧。
◎思惟可增智慧，妄想則增煩惱。
◎要有出世的智慧，及入世的慈悲。
◎在相上修，有福報；於性上修，有智慧。
◎讀點好書，增長智慧；做點好事，多些福田。
◎請用慈悲心，去對所有的人；請用智慧眼，去處理所有的事。
◎提起是勇氣，放下是智慧；提起是承擔，放下是捨得。
◎睜一隻眼，是智慧；閉一隻眼，是慈悲。
◎心靜則智生，心亂則愚起。
◎念念清楚，是真智慧；如如不動，是真禪定。
◎事情做好，是智慧的展現：不被影響，是禪定的功夫。
◎知識是由外而來，智慧是由內而生。
◎懂得妙用是智慧，懂得付出是慈悲。

◎放下之時，便是生起智慧之日。
◎瞭解大眾是智慧，體諒別人是慈悲。
◎情緒讓人失去理智，無明讓人失去智慧。
◎善自護念，智慧常生，廣度有情，慈悲為懷。
◎希望別人順從，是凡夫的愚昧；願意隨順大眾，是菩薩的智慧。
◎需要是事實，想要是妄想，兩者何為重要？便是智慧！
◎菩提心，是從慈悲心中生起的。
◎慈悲！是人世間最大的力量。
◎慈悲的人不傷人，傷人的人不慈悲。
◎瞋恨是從佔有開始，慈悲是由體諒而來。
◎去除不善，見性有望；慈悲待人，成佛可期。
◎觀一切有情、無情的眾生都對我有恩，久而久之，慈悲自生。
◎吃素目的，慈悲為懷；切莫修口，不修其心。
◎道在心悟！豈在形式，而凡夫總是執著修行的樣子。
◎坐禪不是為了什麼，坐只是坐而已，如果有求，便是妄想。
◎靜坐不是為了要舒服，故不要排斥身心不舒服的自然變化。
◎靜坐時不起靜坐的念，起坐時不生起坐的念，因為佛性無坐無起。
◎靜坐當明心，心明本自淨。
◎念佛可以淨心，坐禪可以明心，一切皆要無心。
◎觀息者，身心可安；念佛者，念念清淨；坐禪者，本無罣礙。
◎萬念放下，只管用功，便是靜坐的要訣！
◎靜坐在於靜心，心不能靜，是自己有過有非。
◎參禪不如行禪，坐禪不如悟禪。
◎晝當工作夜參禪，隨緣處世心無礙。
◎坐禪非身不動，而是心不動。
◎身當動以養身，心當靜以養性。
◎修行從無常觀起，而後入無我之境。
◎觀身變化，知生命無常；觀心運作，知念頭生滅；觀境變遷，知萬物消長。
◎知道無常，故不貪；知道無我，故不瞋；知道如幻，故不癡。
◎我們面對所有的人、事、時、地、物，常生起無常觀。

◎樂受剎那轉為苦，苦受也是無常相，故要甘願去接受一切，不要妄起分別。
◎為何不妄想？此想不真。為何不執著？此事無常。
◎觀法無常，執著不存；觀事多變，妄想不起。
◎體悟無常，讓人把握當下；體悟無我，讓人不再執著。
◎觀無常，破執著；觀當下，除妄想。
◎無常無我無執著，有心有佛有眾生。
◎現象無常留不住，自性常在無所住。
◎我本無我，因迷執我。
◎有我則愚起，無我則智生。
◎無人跟誰比，無我比什麼。
◎無我真清淨，有我真麻煩。
◎真我是無我，真心是無心。
◎如何做到一切無我？觀察此身、心、境，皆是無常變遷。
◎明白大道，即能悟道；順應大道，即是修道。
◎執著時，只有心事；放下時，一切無事。
◎迷時盡是對立，悟時一切平等。
◎念經不及念心，看經不及看心。
◎一經在手，心開悟解；一門深入，心神自定。
◎不是不修，而是無處可修。
◎不是不悟，而是自迷。
◎鏡中之我並非我，鏡外之我也非真。
◎只要一心利益眾生，自然不起貪瞋癡。
◎粗糙的人，不能見道；用心的人，處處皆道。
◎放下並非放棄，而是應無所住；拿起亦非執著，而是生其心。
◎無福的人，想要造福；有福的人，忘了植福。
◎懺悔使人改過，慚愧使人進步。
◎遇境不被影響，痛苦就不會生起。
◎不能選定法門，是心未定。
◎攀緣之心止息，萬緣方能放下。
◎叛逆之心，人我皆苦；隨順之行，您我皆樂。

◎雲無去處亦無來，心無生處亦無滅。
◎我利於人，當要布施；人害於我，當要忍辱。
◎無忍辱的境，無受辱的我，方是真忍辱。
◎財施是暫時，法施才是究竟。
◎說法者無法可說， 聞法者無心可聞。
◎改變觀念不易，去除習氣更難。
◎時間可以解決一切，卻不可抹滅因果。
◎念頭未起之時，是吾人真面目也。
◎口念佛不及心念，心念不及心中有佛。
◎惡念產生地獄，善念創造天堂。
◎佛在心中，心外無佛。
◎當下都不能把握，還妄想未來。
◎心是佛，心是法，佛法在汝心中。
◎有心是人心，無心是大道。
◎道法自然，人若自然便契大道。
◎人是自然的一部分，當順應自然而生。
◎把欲望打破了，一切妄想便止息。
◎迷人隨欲望而起舞，智者隨自心而安住。
◎煩惱只因強出頭，菩提但要放得下。
◎生死只是一場夢，夢醒何來有生死。
◎忙什麼，生死未了；求什麼，三界未出。
◎將心開啟最好的方式，就是懺悔及寬恕。
◎智者言與無言，皆是恰到好處；愚者說與不說，都是恰好相反。
◎有的時候，觀察它會消失；無的時候，觀察它會出現。
◎將心觀到深處，注意它會不見。
◎看經不難，難在是否堅持。
◎開悟不難，難在是否放下。
◎不執著的是內心，而非身邊的事情。
◎道無分別，心自分別；道無對待，心起對待。
◎道本無為，人心妄想有為。

◎佛在心中莫遠求，淨在心中莫遠離。
◎初犯，是一切罪源的開始。
◎無上至寶，是汝之本心。
◎羅漢，以離欲為本；菩薩，以無瞋為本。
◎無過，心自安；無欲，神自清。
◎被概念所困，即被法所綁。
◎寧可行一分，切莫知不行。
◎發菩提心，是大乘菩薩的前提。
◎為自己努力，也為別人著想，便是菩薩。
◎持戒有莫大的功德，破戒有很大的罪過。
◎無知使人苦，無欲使人樂。
◎順境一句佛，逆境一句佛。
◎一的後面，就是二；因的後面，便是果。
◎貪會被騙，瞋會被激；心無貪瞋，人奈您何。
◎愚昧之人，帶來痛苦。什麼是苦？欲望就是苦！
◎有求必苦，無求為樂；有執必滯，無執則通。
◎面對內在的恐懼，它就會消失。
◎不被外境所惑，因為非我所要。
◎身讓人憂心，心使人發狂。
◎妄想讓人心不定，執著使人心不開。
◎欲念讓人頹廢，願力使人堅強。
◎念佛可轉凡心，讀經可入聖意。
◎執著使人固執，妄想讓人盲目。
◎妄心創造一切，包括痛苦的我。
◎心創造了我，我創造了心。
◎要體悟大道，就要用心去生活。
◎聰明之人，其苦越多；愚癡之人，其迷越深。
◎心不存一法，方是行般若波羅蜜。
◎不否認一切事物，亦不執著一切境界。
◎佛法是用來悟，不是用來讀的。

◎覺心救己，發心度人，真菩提心也。
◎佛子當以佛心為己心，以佛行為己行。
◎持戒不犯錯，持經不犯過。
◎明心不被縛，見性不被轉。
◎有是從無而來，無是本，有是末。
◎心量打開，方入大乘佛法。
◎人強遭忌，人差遭損，當修忍辱。
◎愛恨本一家，用錯成兩端。
◎佛愛眾生，神愛世人。
◎清楚事相，才不會執著現象。
◎從我的概念，轉到我是誰？
◎前世你，今世我，來世他，佛性本無不同。
◎以六識來看，常會批判；從六根來觀，時時欣賞。
◎面對境界，隨它而去；若想如何，心已被轉。
◎覺者無心，清清楚楚；迷者有心，迷迷糊糊。
◎體悟自然，讓心自然，便是好方法。
◎不明此心心不定，了知此心心不亂。
◎明白心的運作模式，就不會被它所矇騙。
◎夢裡求解脫，夢醒何須解。
◎真知則不疑，真行則不退。
◎理懂事通，無所罣礙；理迷事著，處處障礙。
◎凡夫執著己見，傷人害己，實為不智。
◎念頭雖然不同，妄念卻是一樣。
◎知而不行，非真知；行而不知，非真行。
◎煩惱是因妄想而生，痛苦是因執著而起。
◎無事易起煩惱，有事會生罣礙。
◎唯有透過身體力行，才能自我改變。
◎心外之魔易降，心內之魔難調。
◎吾心若不動，天下自無事。
◎一心則不亂，一經可通達。

◎依真理而說，順天道而行。
◎先以法為師，後為人之師。
◎念念觀世音，時時觀自在。
◎慧似天上月，悲如地下光。
◎精進讓人有道心，懈怠使人易退道。
◎無中可生有，有中亦是無。
◎有用無用皆是用，有情無情皆是情。
◎現象並非真相，真相本是無相。
◎為自己想，便生煩惱；為眾生想，便生菩提。
◎智者不被人影響，亦不隨便影響人。
◎執著我，故被我所綁；執著人，故被人所牽。
◎知自然之理，行無為之事。
◎太深的真理無人懂，太淺的道理無人理。
◎現象並無好壞，因人而有分別。
◎大怨雖解，餘怨猶存。
◎真靜不怕動，取靜則非真。
◎無心之過亦是過，有心之功亦非功。
◎心勿散亂，行勿散漫。
◎人間有淨土，西方有極樂。
◎向內一直看，雲開自性現。
◎讓妄念澄淨，直到無明破除為止。
◎本來具足一切，何須向外執取。
◎時時保持清楚，平等看待一切。
◎相對是此岸，絕對是彼岸。
◎不去追求真理，只要恢復本來。
◎不取海一滴，不捨沙一塵。
◎表面的語言文字，並非真正的含意。
◎理解經義是解門，自我觀照是行門。
◎經在談心，行在落實。
◎日已過，悟到什麼；年已盡，放下什麼。

◎要如何開悟？徹底放下即是！
◎觀萬物盡平等，照眾生皆如來。
◎持戒讓人止惡，布施使人行善。
◎再愚昧的人也能悟，再聰明的人亦會迷。
◎本不生，故不滅；生滅如幻，故不生不滅。
◎不是得失的問題，而是迷悟的問題。
◎眾生本不生，因妄想而生。
◎萬法皆如，一切皆是，即是如是。
◎明白一切同時，即知不二之法。
◎緣生即緣滅，緣滅即緣生。
◎聞道有先後，佛性無差別。
◎心中有佛，必能成佛。
◎放下提起同樣事，煩惱菩提兩樣情。
◎月不曾圓缺，性本無增減。
◎入真諦以自覺，用俗諦以覺他。
◎真相無相，假相非實。
◎執心才有結，無心何須解。
◎無明終有明，明而說無明。
◎人因迷戀現在，而不畏因果報應。
◎身作主是凡夫，心作主是聖賢。
◎思惟可以悟深，實踐可以行深。
◎唯悟一心，不求他法。
◎無一法可求，才是真求法。
◎不執著即能放下，真放下則能提起。
◎想要要不到，要到即非真。
◎因不聞故不知，因不知故不覺。
◎說法者誰在說，聞法者誰在聞。
◎離心意識及一切分別對待，方可見性。
◎想法是人所創造的，故不要被妄想所蒙蔽。
◎心不動，故不見；心若起，則生相。

◎專心於道，一心利益眾生。
◎常觀人勝我之處，則傲心滅、謙心生。
◎智者日日好，愚者時時差。
◎時時有正念，正念即無念。
◎無人時觀己，有人時觀人。
◎心不可得，故一切法皆不可得。
◎人要常觀世界，亦不忘觀己心。
◎圓滿自我的人格，並尊重別人的人格。
◎去除人性的自私，即是佛性。
◎一技可謀生，一心可見性。
◎因地要發心，果地可究竟。
◎專心於道者，無時間犯過。
◎內心的貪瞋癡，是一切災難的來源。
◎雖沒有菩薩的能力，但可學菩薩的心量。
◎我的身體，並不是我。
◎用心不用腦，用真不用假。
◎千計較、萬計較，不敵閻王一召喚！
◎心是無形的道場，家是有形的道場。
◎境界本無差，人心自有別。
◎身若受苦，心可不受。
◎讀書不解義，徒勞空費力。
◎生死本是一場夢，迷悟只因分不清。
◎靜靜觀察變化，漸漸有所體悟。
◎心要堅持，但不執著；事要隨緣，但要把握。
◎隨緣則是盡力去做，而不執著之意。
◎凡事皆是變數，故我們當隨緣。
◎無心是不執著的心，而非沒有心。
◎當烏雲遮日時，陽光隨時會再出現。
◎不除心中礙，要向何處覓。
◎外來的一切不實在，本有的自心才真實。

◎今生不了悟，枉費來此生。

◎人不要活在感覺中，而要活在覺性裡，覺性便是佛性！

◎感覺是個人的想法所引起，它並非真理，故使人永遠見不到真相。

◎逆境順境都不是常境，所以不捨逆境，不取順境，只要如實觀照。

◎清楚分辨是非善惡，平等對待貧富貴賤。

◎隨緣是隨著因素、條件的變化，而知變、應變、達變，而非隨便。

◎能知能改，能行能覺，才是實修。

◎不要害怕不如意，不要在意如意，那些都是意識概念。

◎困難使人退縮，逆境使人退道。

◎生活禪味，處處皆是；人間淨土，遍遍皆有。

◎能深入一經的人，很少；能專修一門的人，更少。

◎缺點是一種過失，習慣是一種障礙；知過當改，習氣當除。

◎不見人過，不論人非，不去計較，不分彼此，惡念自消。

新增

0001 學佛！不是為了，想得到了什麼；而是，放下了什麼。雖然放下，實無一物，可得可放。

0002 擁有不等於享有，珍惜現前的因緣，不論順境或逆境，終會過去。

0003 花開任花開，莫以為喜；花謝任花謝，莫以為憂。花無憂喜，心自分別。

0004 我們最執著的，是自己的想法；我們最在意的，是別人的看法。

0005 法有三義：一切現象、佛說之法、親証實相。

0006 知法未必知心，知心必能知法。

0007 不想改變別人，才能影響他人。

0008 有為是手段，無為是目的；有為是方法，無為是境界。

0009 報身是月，法身是月光，化身是千江月影。

0010 在心為宗，出口為教，宗通教也通。

0011 無悔便有道，無怨便是德。

0012 水無形，器有形。什麼容器，什麼水形。

0013 莫管他人對我惡，只管我對他人善。

0014 離開語言、文字、思想，才能親證，生命的實相。

0015 以無為之理，做有為之事。

0016 實相，當從現象中去觀察。

0017 一生讀好一部書，一心做好一個人。

0018 執迷實相亦是非，實相只為破執迷。

0019 文字經，是知識；生活經，是智慧。

0020 體空相有心妙用，大乘佛法之精隨。

迴 向 偈

願以此功德 普及於一切 我等與眾生 皆共成佛道

中華禪心學會

一、會 訓：悲、願、智、行。

二、理 念：自覺覺他，正法永傳。

三、禪 風：將經典應用於人生，將修行落實於生活。

四、修 學：教學般若，禪習曹溪。

五、次 第：正見、正行、正覺、正度。

六、會 規：

01 聞道之時當觀心，恭敬求法禮三寶。
02 學習之時當觀心，依教奉行常悅樂。
03 言說之時當觀心，莫論人非思己過。
04 行為之時當觀心，語默動靜體安然。
05 待人之時當觀心，心存厚道利群生。
06 處事之時當觀心，不求回報甘願行。
07 溝通之時當觀心，彼此尊重達共識。
08 情緒之時當觀心，非是正見隨它去。
09 獨自之時當觀心，至誠無欺戒慎懼。
10 相處之時當觀心，以和為貴互體諒。
11 坐禪之時當觀心，萬緣放下好用功。
12 平常之時當觀心，保持正念不妄執。

《 禪心語錄 》

作者：釋達觀　出版：中華禪心學會

※ 法寶珍貴 敬請流通 ※

戶名：社團法人中華禪心學會
銀行：台灣土地銀行澎湖分行（代碼 0407）
帳號：０４０００１１１１５６８

索書請洽：禪心學苑　　電話：049-2392295
地址：南投縣草屯鎮太平路一段 307 號 7 樓之 4
網址：http://zensoul.org/