

# 禪心語錄

釋達觀 著

# 目 錄

第一篇《心靈》	3
第二篇《處世》	14
第三篇《修行》	23
新增	32

## 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，反而被它所網。
- ◎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，不如此無一事。
- ◎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，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。

- ◎爲自己活，是自私的人；爲別人活，是可憐的人；爲天下人活，是無私的人。
- ◎以平等心待人，以平常心待己。
- ◎若真爲人好，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。
- ◎不斷的去學，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。
- ◎人爲自在而活，非爲競爭而過。
- ◎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。
- ◎不要爲生活而工作，要爲工作而生活。
- ◎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，最不能原諒的是一不認錯。
- ◎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。
- ◎修養是外在行爲，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。
- ◎爲人解說容易，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。
- ◎自性爲何清淨，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。
- ◎月不會圓缺，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！不是爲了，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，莫以爲喜；花謝任花謝，莫以爲憂。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 有爲是手段，無爲是目的；有爲是方法，無爲是境界。
- 0009 報身是月，法身是月光，化身是千江月影。
- 0010 在心爲宗，出口爲教，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 以無爲之理，做有爲之事。
- 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，實相只爲破執迷。
- 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。

