



心靈列車系列 H014

慈悲

Compassion

慈悲的對象
不僅於人
也要普及於其他眾生
乃至一切
無情有情萬物

海濤法師 編著



目錄

Part 1 慈悲..... 2	Part 4 智慧之光..... 36
慈悲..... 2	智總之光..... 36
愛與慈悲..... 8	完成自我..... 37
慈悲的生命..... 9	大智慧..... 38
大慈悲法門..... 10	生命的智慧..... 39
常擁慈悲心..... 11	生命之學..... 42
慈悲與智慧..... 12	美德與智慧..... 43
以慈悲為住..... 13	奉獻的生命..... 44
修行就是慈悲..... 14	服務眾生..... 48
慈悲之愛..... 16	增福增慧..... 50
慈悲就是戒..... 17	福慧人生..... 51
Part 2 慈愛..... 20	Part 5 悲心放生..... 53
慈愛大師..... 20	放生問答..... 53
空性大愛..... 21	念佛與放生..... 56
愛的生命..... 22	戒殺放生..... 58
正覺的愛..... 23	放生樂..... 60
宇宙大愛..... 27	
Part 3 慈心無限..... 29	
慈心無限..... 29	
美麗身心..... 30	
用愛感動你的心..... 32	
禪心、悲心、佛心..... 33	
真心、真意、真情、真愛..... 34	



Part 1 慈悲

愛的昇華為慈悲，
慈悲的昇華為大慈大悲。
有了大慈大悲的心，
所有的功德都在裡面。

慈悲

- ◎ 不帶執著的愛，是唯一不夾雜恐懼的愛，這種愛才是清淨的。
帶有執著的愛是枷鎖，蘊藏了情緒的狂浪，往往製造一種看不見的鐵鏈。
- ◎ 送一塊翡翠給公主，不如送一個麵包給乞丐。
- ◎ 願代眾生受無量苦，令諸眾生畢竟大樂。
- ◎ 因為我愛得更多，所以我得到更多。
- ◎ 「愛」最偉大之處，就是打開了人生的視窗。
- ◎ 沒有能力愛人比沒有人愛更可憐。
- ◎ 愛是學習付出，也是學習接受。
- ◎ 如果仇恨是一種疾病，愛是唯一的解毒劑。
- ◎ 依戒律的慈悲，才是真正的慈悲。
- ◎ 愛的昇華為慈悲，慈悲的昇華為大慈大悲。
- ◎ 一切苦的主要原因，源於自我珍愛的心，它的解藥就是珍愛別人。
- ◎ 最甜蜜的聲音，是仁慈的話，它永遠帶來陽光。
- ◎ 最難轉讓的東西就是仁慈，它總是又被送回來。
- ◎ 慈悲是你最好的武器。
- ◎ 擁有一顆無私的愛心，便擁有一切。

Compassion



- ◎ 慈悲即如來。
- ◎ 無私的愛是最美的禮物。
- ◎ 有了大慈大悲的心，所有的功德都在裡面。
- ◎ 慈眼視眾生，福聚海無量。
- ◎ 普愛萬物而無遺，此即開悟之道。
- ◎ 向諸生物，恒起悲心，拔其苦；恒起慈心，與其樂。
- ◎ 吵架是弱者的武器。
- ◎ 真正的榮耀，屬於那個願意成為他人墊腳石的人。
- ◎ 我恭可以平人之怒，我讓可以息人之爭。
- ◎ 勝者增怨仇，敗者吃苦頭，不爭勝與負，和平成好友。
- ◎ 我們要有一顆對任何人都能合掌的心。
- ◎ 勸人息諍的是君子，激他起事的是小人。
- ◎ 意志是精神真正的支配者，當你心中充滿著慈悲、平等以及寬恕時，所感應來的即是無諍的世界。
- ◎ 廣廈千間，夜眠不過七尺。珍饈百味，日食只須三餐。
- ◎ 和平是橋樑，鬥爭是圍牆。
- ◎ 能明白指出你黑暗面的人，便是善知識。
- ◎ 能逼出你內在無限潛能的人，叫做明師現前。
- ◎ 刺激我們的人，才是我們真正的指導者。
- ◎ 我們所憎惡的東西，會像我們所喜愛的東西一樣控制我們，只是影響我們的方式不同。
- ◎ 你必須將你的喜歡和討厭、你的痛苦和快樂都厭離。那就是法的精髓處。
- ◎ 每件事物都有兩面性，快樂和痛苦是相互依存的。

Compassion



- ◎ 當你看到某些事物的益處時，必須認知到不利之處。
當你感到怨恨、憎惡時，你應該思惟愛和諒解。
依著這種方式，你會更平衡，而你的心會變得更沈穩。
- ◎ 真正的智慧，一定是建立在慈悲的基礎上。
- ◎ 痛苦是快樂的兄弟。
- ◎ 心靈之道是相當容易的，放下愛恨，然後順其自然。
- ◎ 試著在你遇見的每一個人身上，發現美的存在。
- ◎ 一切美的基礎，在於一顆和善而樂於助人的心。
- ◎ 勿以容貌的醜陋為恥，而應以內心之醜陋為恥。
- ◎ 最大的立功就是拯救眾生陷淪的心靈，使眾生離苦得樂。
- ◎ 懂得如何愛人，便完成生命的覺醒。
- ◎ 把內心擺平就天下太平。
- ◎ 寧靜就是永恆。
- ◎ 能夠管理大眾的人，必須先做自己的主人。
- ◎ 人類必須消滅戰爭，否則戰爭將消滅人類。
- ◎ 真正的仁慈，必須付諸行動，接納自己所擁有的一切。
- ◎ 西哲云：「我不會把一個無故踩死一隻小蟲的人，列在朋友的名單裡。」
- ◎ 自私者的心田裡，開不出同情的花朵。
- ◎ 我們一生的任務，
就是要以慈悲來行銷這個世界！
- ◎ 要愛，但不要執著。單純地去愛，讓愛為我們帶來的是喜樂而不是痛苦。
- ◎ 愛是消除仇敵最佳的辦法。
- ◎ 「慈悲」乃是一種能和藹、溫柔地對待一切我們所不喜歡的人、事、物的能力。

Compassion



- ◎ 幫助他人正是生命的本質。
- ◎ 善良是付諸行動的愛。
- ◎ 「悲」是去融入、去感受身受。
- ◎ 最勇敢的人，也就是最溫順的人，所以，唯愛人者方有大勇。
- ◎ 以慈愛來感化怨恨；以良善來感化邪惡；
以施捨來感化吝嗇；以真實來感化謊言。
- ◎ 學習去愛，愛是地球上最強大的力量。
- ◎ 生命無法以時間長短來衡量，心中充滿愛時，剎那即永恆。
- ◎ 一位具有愛心的人，滿眼所見盡是驚奇與生命的喜悅。
- ◎ 善心慈愛是唯一不會垮的投資。
- ◎ 當一個人想謀殺一隻虎時，他說那是遊戲；
但當這隻虎要殘害他時，他便說那是殘暴了。
- ◎ 一個不愛自己的人，是沒辦法去愛他人的。
- ◎ 心慈無瞋，猛獅亦馴；各安生理，天下歸仁。
- ◎ 為人設想多，為己設想少，抑制私欲，實施慈愛之念，即構成人性之完美。
- ◎ 內心擁有愈多慈愛，「自我」就會愈微弱；「自我」愈是消除，內心就會顯露出更多的愛。
- ◎ 若要終止感官欲望，可以將精神放在服務人群上。
- ◎ 是亦眾生，與我體同；應起悲心，憐彼昏蒙。
善勸世人，放生戒殺；不食其肉，乃謂愛物。
- ◎ 為人老實不誑誇，待人接物眾歡喜；
學佛慈悲無你我，善行功德如恒沙。
- ◎ 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。

Compassion



- ◎ 佛證入慈心三昧，所以對一切眾生皆可降伏。
- ◎ 誠實才是道德的核心。
- ◎ 若以菩薩心來看眾生，你本身就是菩薩。
若以煩惱心來看眾生，你本身就是眾生。
- ◎ 眾生以菩提為煩惱，菩薩以煩惱為菩提。
- ◎ 智者從師之長，愚者求師之短。
- ◎ 賭博就是「什麼時候停，什麼時候贏」。
- ◎ 錯誤的知見是永恆的牢獄。
- ◎ 煩惱的除滅，必須先離欲。
- ◎ 心好處處好，心壞處處壞。
- ◎ 懺悔就是轉念，將以往的恨心、忿心等皆轉為清淨心。
- ◎ 拜山的目的，是要越過你自己心中「我慢」的山。
- ◎ 懺悔包括改過。
- ◎ 不認為自己是幸福的人，絕對沒有幸福。
- ◎ 放縱自己的欲望，是最大的禍害。
談論別人的隱私，是最大的罪惡。
不知自己的過失，是最大的病痛。
- ◎ 福報和修行乃是點點滴滴的累積。
- ◎ 我們要把生命化做功德，
不要把生命拿來造惡。
- ◎ 稱念佛菩薩的名號，可以感召佛菩薩的清淨之體。
- ◎ 忍受逆境，歡喜接受，一切自有因果定律。
- ◎ 我們要放下有限的人生觀，才能完成無限的生命。

Compassion



- ◎ 真正的生命，是來自清淨、喜悅的心。
- ◎ 「無諍」，就是幸福的泉源。
- ◎ 所謂的「神通」，就是把內心的煩惱弄通。
- ◎ 真求即是不求。
- ◎ 有智慧的忍辱是一種甘露，而無智慧的忍辱是一種壓抑。
- ◎ 意志是精神真正的支配者，當你心中充滿著慈悲、平等和寬恕時，所感應來的即是無諍的世界。
- ◎ 終日不見己過，便絕聖賢之路；終日談人之過，便傷天地之和。
- ◎ 難忍能忍、難捨能捨，佛道近矣。
- ◎ 能忍是多福之人，能捨乃最幸福之人。
- ◎ 令生歡喜心，不生瞋恨心，是名真布施。
- ◎ 惟有藉著「寬恕」，我們才能從煩惱這座「牢獄」中釋放自己。
- ◎ 佛陀說：要用一顆宇宙的心，來過你現實的生活。
- ◎ 善心觀心，必能入道。
- ◎ 戒為無相，名究竟戒。
- ◎ 生命的本質乃是喜悅、歡喜、自在。
- ◎ 無常想者能建立無我想，聖弟子住無我想，其心能離我慢，順得涅槃。
- ◎ 禪者不離開生活，並且醒著生活。
- ◎ 給你最大痛苦的人，也是你最要感恩的人。
- ◎ 我們雖擁有肉體，但並不是擁有生命，真正的生命，是來自那永恆的智慧。
- ◎ 空性的極致，就是一切法無生。
- ◎ 要能掌握現在，才有永恆可言。

Compassion



- ◎ 心為法界之家，亦為涅槃之宅。
- ◎ 忍辱第一道，先須除我人；事來無所受，即真菩提身。
- ◎ 有求皆苦，忘心即樂。

愛與慈悲

- ◎ 如果今天你只是個小角色，不需難過，更不應小看自己，因為神聖其實就在你的身上，只是你不懂去感激你所擁有的。
- ◎ 人往往不懂得尊重身邊的事物，凡事只注重結果，而不去在意過程。誰會想過飯、菜、水的偉大？又有誰在用一張紙的時候，想過紙的奉獻精神而去感激它？
- ◎ 有了瞭解，才能有愛，有慈悲。愛與瞭解是一體的。
- ◎ 如果一個人太在乎別人，就是沒有「信心」的人，因太在乎別人的「肯定」，就會讓快樂掌握在別人的手裡。
- ◎ 人生活在無常而又短暫的世間，其實爭不了名利，也帶不走財富。重要的是要能覺醒真理，探索生命的能源，懂得追尋大我人生，懂得於日常生活中，隨緣生活、隨心自在、隨喜而作，才能感受生命的無限光明。
- ◎ 心靈上的富裕，是一種自我的尊嚴與滿足。
- ◎ 慈悲心的另外一種是「愛」的表現。無我的愛，才是真正充滿慈悲心的「愛」，不求回報的「真愛」。
- ◎ 容忍，是一種崇高和偉大的人生修養，要有很高的境界和修行，才能夠做得到。
- ◎ 反省是認識自己的秘訣，當我們從鏡子裡看見自己時，就會發現自己與自己相遇，也就會發現在自己的裡面，還有一個「真實」的自己。
- ◎ 一切慾望，都是由一個非常微小的慾望引發產生的，所以在平時就要「慎心物於隱微」。
- ◎ 生命的價值在於實踐願力。人生於世，唯有真心實踐，才能捨出煩惱，才能轉化心靈，當下即能享有生命的喜悅，並邁向璀璨美好的人生。

Compassion



- ◎ 我們之所以生生世世不斷地輪迴、不停地造業，因為我們對自己的感受，總是做出習性的反應。如貪愛時，我們希望能延長這種快感。瞋恨時，我們一心抗拒，想把它排除，於是身口意就有「行」的造作。

慈悲的生命

- ◎ 寬恕才能得到真正的自由。
- ◎ 在實踐忍辱的法門中，敵人是最好的老師。
- ◎ 將相頂頭堪走馬，公侯肚裡好撐船。
- ◎ 臨事肯替別人想，是第一等學問。
- ◎ 有了同情心，才能利人。有了諒解心，才能容人。有了忍耐心，才能做人。
- ◎ 唯有藉助同情的力量，來寬恕別人所犯的錯誤，你才能與他人和平相處。
- ◎ 一個不肯原諒別人的人，就是不給自己留餘地。
- ◎ 胸量大，虛空裝得下；心胸窄，自己容不下。
- ◎ 當你看不到別人的缺點時，你就能從別人的行為、語言、思想中，得到無限的智慧。
- ◎ 小人樂聞君子之過，君子恥聞小人之惡。
- ◎ 以出世無我之心，行入世利他之事。
- ◎ 愛心和慈悲的發展，是一切修行的基礎。
- ◎ 佛教出發的動機在慈悲，佛教施展的手段在方便。
- ◎ 大智心，不著我相。
大願心，廣修善行。
大悲心，救眾生苦。
- ◎ 發大乘心，普濟一切。願代眾生受無量苦，令諸眾生畢竟大樂。
- ◎ 我最大的願望是絕不發怒、永遠說真話、親切溫和、不責難任何人，以忍耐對

Compassion



暴躁的人，以善意對傷害自己的人。

- ◎ 人的價值在於奉獻與犧牲。
- ◎ 治療自私與貪婪的唯一方法，就是犧牲。
- ◎ 當你將自己奉獻出來的時候，你就真正的得到生命。
- ◎ 世間一切乃眾緣和合，眾力所成，非獨一人所能，是故當懷感恩之心。

大慈悲法門

- ◎ 學佛就是要開發自己的真心，摘下自己的面目，誠懇地剖視自己、分析自己、認識自己。
- ◎ 法的修持，落實在「觀心」，而觀心的始終要訣，在念念「自知、自覺」中。
- ◎ 以弘揚佛法為己任者，應不是用嘴巴重複佛陀的教語，而是以行動來實踐的。
- ◎ 知識是用學的，智慧是用悟的。
要化導一個人，慈悲的言行、關愛的心懷，比任何都受用。
- ◎ 真正的布施，是把煩惱、憂慮、分別、執著，通通放下。
- ◎ 人世間的事事物物，從淡泊中滋生喜樂；
從無求中，體驗清淨；從無我中，實踐慈悲。
- ◎ 就修持而言，捨棄自我，是肯定「真我」和顯現「生命」之悅樂自在。所以說，
在捨棄自我之後，人才發現到最大的歡喜，就是「實在」和「恆常」的悅樂。
- ◎ 人，越是接近「真理」，越能包容別人的過錯。
- ◎ 良心，是每個人最公正的審判官，因為騙得了別人，卻永遠騙不了自己的良心。
- ◎ 用如來的心，吸取生活中的佛法，並自我進修，學習菩薩大無畏的精神，期許
將來有朝一日，以積極的行為，普渡天下眾生，實踐佛門的大慈悲法門。
- ◎ 隨緣是最好的性格，能隨因緣，不計較、不比較、不執著，這就是佛法。
- ◎ 「多聞」並不一定能夠增長「道力」，而是要善於觀照，觀照即修行，才能糾

Compassion



正自己的錯失。

- ◎ 信仰的層次，必須藉著智慧、體悟的提昇，是故聽經聞法，乃修持上不可或缺的途徑。
- ◎ 如果沒有正知、正見，所有的佛法都是偏執，唯有正知、正見、正念，才是真正的佛法。

常擁慈悲心

- ◎ 禪是我們的本來面目，並非外來物，是我們每一個人的本心。
- ◎ 凡是向外追求而不反求諸己的，到最後都會空虛，進而執著自己的情感而產生煩惱。只要確立心靈的主體性，讓心靈自由自在，不被外在的情感所牽絆，才是解脫之道。
- ◎ 寬恕，是可以解決萬世仇恨的。如能包容、慈悲，將愛心昇華、擴大，才能紓解心中的不平。
- ◎ 愛是理性的犧牲，而不是感性的佔有。愛是無怨無悔，心甘情願的奉獻，愛是美化外在環境，淨化內在心靈的源頭，愛是慈悲的顯現，也是修菩薩行、廣披有情的甘霖法雨。
- ◎ 有同情心，才能利人；有諒解心，才能容人；有忍耐心，才能做人。
- ◎ 學佛修法最重要的是正思惟，我們的「念力」就是決定業報的因，所以我們要時時觀照自己的念頭，不讓它再造「業因」。
- ◎ 人不聰明，愚笨沒有關係，重要的是要有心，用心在佛法上，用心在道業上，用心在利眾上，身心自然就能安住。
- ◎ 我們的「心」就是被這種「貪」，跟那種不喜歡的「瞋」，還有「無明」的這些不明道理、不正確的這些心態所左右。
- ◎ 學佛修行之可貴，在於常湧慈悲心，視萬物與我一體，同體大慈力，同懷大悲心，即使在境界現前時，亦能超脫凡情、俗念，拂逆困厄，而不變道心。
- ◎ 人間的一切事物、財富、名位、愛恨、情仇，無一不是如露如電，剎那變滅。唯有不再執著，放下萬緣，遠離虛妄，才能生活在自立、自主、自由、自在

Compassion



的美好意境中。

- ◎ 般若智慧的前提，乃是大慈大悲之心，若只單修「慧」而沒有「悲心」的話，你的智慧中就會夾雜著傲慢。
- ◎ 財富是每一個人所追求的，爲了使生活更美好、幸福，我們可以追求財富。但是不要忘了還有一個心靈世界，它比有形的世界更寬廣更美麗。只要用心去融合即可實現。
- ◎ 不必企圖改變世界，也不必把自己躲入黑暗之中。其實寬容與了解的心，是心靈平靜的因素，而愛、忠誠與關懷，才是人生不渝的寶石。

慈悲與智慧

- ◎ 忍辱，是擁有「希望」的唯一法門。
- ◎ 理想的淨土，是落實於現實的人間。
- ◎ 認錯，是對自己最大的包容。
- ◎ 菩薩道就是走向社會人群，以眾生爲根本的修行方法。
- ◎ 身體的勇敢，是動物的本能；精神的勇敢，才是更高超、更真實的勇氣。
- ◎ 小偷，其實是向自己偷東西最多的人。
- ◎ 在道場中都有是是非非的，聰明的人看見之後，會毅然的離開道場。但是一個有智慧的人，他就會以「是」爲學習，以「非」爲檢討，使整個道場運作不息，並且精進不已。
- ◎ 人生最大的財富，不是擁有土地、大廈、金錢及權勢，也不是擁有知識、技能、學歷及才華，而是擁有一顆「誠實」的心。
- ◎ 真正的殘疾，不是外在的身根不全，而是心裡沒有慈悲、包容。真正的缺陷，也不是環境的困頓，蹇厄，而是自己喪失信心。
- ◎ 當憐憫轉爲慈悲，當世情轉爲智慧，當一顆心與佛法澄然相映時，這蜉蝣過客般的人生，這感恩回饋的人生，才有了意義。

Compassion



- ◎ 「當下」，就是此時此刻，也就是一心不亂，也就是平常心，也就是正念相續，也就是不跟著五光十色的妄念走。只有「現在」，不沈溺「過去」，不幻想「未來」的心境。
- ◎ 人生最大的犧牲，就是犧牲享受；最大的享受，就是享受犧牲。
- ◎ 信仰是「理智」的延續，而不是「感情」的作用。
- ◎ 世間人要對法律負責任，而修行人是要對「因果」負責任的
- ◎ 休息是爲了走更遠的路，而擁有卻是爲了做更多的付出。
- ◎ 慈悲是一種把感情昇華，變成爲眾生的「大愛」，而不是私愛，是一種平等的愛，而不是有選擇的愛，也是一種只知付出，不求回報的愛，更是一種清淨而沒有染慾的愛。
- ◎ 生命的意義和價值，不在於自己有多高的學問，而在於自己有多少的「涵養」，可以安頓自己，也可以清醒別人。

以慈悲為住

- ◎ 渡眾利生，是一種義工聖職，也是一種生命的奉獻，更是一種力量和時間的布施，所以嚴格說起來，義工是一位知行合一的菩薩行者。
- ◎ 承受業報，也是一種消業的方法，因爲當一個人的業力重到無化解餘地時，唯一的化解方法，恐怕只有承受業報才能消業。原因是自己的業力太重，又沒有足夠的福德可以轉化業報的緣故。
- ◎ 真正的看透（不是看破），是提起精神爲大眾服務，付出心血的。
- ◎ 嫉妒別人，仇視異己，就等於把自己生命交給別人，任人宰割一樣。
- ◎ 感受清淨、自在、萬緣放下的輕安，是一種真正解脫的柔軟心安。
- ◎ 不要用貪婪、瞋怒、嫉妒、愚痴的眼睛看這世界，別忘了你還有美麗、智慧、悲憫、寬恕的另一隻眼。
- ◎ 貢獻自己所學、所能，多爲利益眾生而盡一份心力，這才實在，因爲一個人所能留給別人的，就是他曾付出的一切。

Compassion



- ◎ 在生命的千變萬化之中，沒有未來，也沒有過去，只有「現在」，能夠把握住了現在，同時也能掌握了過去和未來，這就是生命。
- ◎ 時間是無常的代名詞，而執著是生命中最大的缺陷。
- ◎ 生死只是一種意識形態轉變，並無「真實」之體。
- ◎ 以道德為衣，以無為為食，以慈悲為住。
- ◎ 生死輪轉如時鐘，沒有停止，要脫離生死輪迴，必須要涅槃，從世間生死到出世涅槃，不外要修行。
- ◎ 你要知道，世間的一切都是眾緣和合、眾力所成，非獨一人所能，是故應懷感恩的心。
- ◎ 宇宙間的一切現象，都是因緣生、因緣滅的無常變化，唯有放下內心的貪、瞋、癡，證悟真如法性，才能真正不受「無常」的影響。
- ◎ 「我」之存在，其確實性是一定的時間、空間，因果、行動、反應之間的關聯。時光流逝，關聯就會改變，所以，「我」之所以為我，大部份也是現象的。
- ◎ 在因緣法則下，使我們警惕到人生的短暫無常，必須把握「當下」，在有限的生命中，加緊修行，開發內在的美德，才能步入清淨圓滿的道路，盡情地發揮生命無限的價值。
- ◎ 「無我」方能與人共生、與人共體，才不會有糾紛爭執。

修行就是慈悲

- ◎ 學佛須知三件事：
(1)深信因果。(2)恭敬三寶。(3)無限的容忍。
- ◎ 自己有過，高高興興地改過；別人有過，心平氣和地勸導。
- ◎ 不肯布施是貧窮相；永遠布施的人，永遠不貧窮，因為至少他內心富有。
- ◎ 要顯現空性，先懂得二種心態，(1)感恩心。(2)柔軟心。就具足忍辱。
- ◎ 要求別人很容易，要求自己太難了，這是大多數人易犯的毛病。

Compassion



- ◎ 修行人就是要將有事化爲無事。
修行人就是要將煩惱化爲無煩惱（菩提）。
修行人就是要使自己安樂，也使他人安樂。
- ◎ 慈悲的對象不僅於人，也要及於其他眾生，乃至一切無情有情萬物。
- ◎ 印度聖雄甘地說：
從一個民族對待動物的態度，可以判斷這個民族品質的高下。只有善待動物的民族才能建立偉大的國家。
- ◎ 令人尊敬的人有共同的特性；
懂得照顧，能體察別人的感受；
懂得諒解，能同情別人的處境；
言語溫和，行爲有禮，常保自己美好的品質。
- ◎ 做爲一個修行人必須先做後說，先實踐再說，能說不能做，不是真智慧、真修行人。
- ◎ 若聞苦惱悲傷事，心要觀想：
若聞苦聲，當願眾生，離苦得樂，業障消除；
若見病人，當願眾生，離苦得樂，業障消除；
若見意外死亡，見亡者，當願眾生，離苦得樂，業障消除。
- ◎ 有一些話，祇能存放在自己心中，作爲智慧的教育，說出來好似在訓導對方，反而顯出自己的愚癡。自己要做好，也要尊重別人。
- ◎ 原諒別人，檢討自己，吃虧便是佔便宜。
- ◎ 學佛最重要是學大地的謙虛，學虛空的如幻、包容。人之偉大是由心量大小而定。
- ◎ 萬法皆是由因緣所生起，應當廣結善緣，普遍建立良好的關係，若能體會「緣起」的道理，人才能生出一顆慈悲喜捨的心。
- ◎ 修行人要有度量，要廣結善緣，怕因果要惜福。柔和謙順，不起愛憎。利益他人，圓滿他人，感動他人，心中無事，無煩惱，一切言行皆爲報恩，祇是盡本份而矣！無有功德可言。
- ◎ 要站在對方的立場說話，說話是一種責任，不是權利或享受，要尊重對方的自

Compassion



尊心。

- ◎ 講話急促的人，修養一定不好，沈默微笑、從容，不要隨便發表意見。
- ◎ 好好管教自己，不要管別人，看自己的毛病，不要看別人的問題，要求自己（嚴以律己），不要要求別人（寬厚待人）。

慈悲之愛

- ◎ 自美三寸舌頭，一日改頭換面，輾轉吞食，那時痛苦恨悔，無人能釋。
- ◎ 有人問：「何謂慈悲？」
大德答：「無佛可成爲慈，無眾生可度爲悲。」
- ◎ 向諸生物，恆起悲心，拔其苦；恆起慈心，與其樂。
- ◎ 講道容易修道難，雜念不除總是閒；世事塵勞常罣礙，深山靜坐也徒然。
- ◎ 若言下相應，即共論佛義。
若實不相應，合掌令歡喜。
此宗本無諍，諍即失道意。
執逆諍法門，自性入生死。
- ◎ 行住坐臥總是禪，萬般計較皆是空。
- ◎ 一家飽煖千家怨，半世功名百世冤。
- ◎ 知足常樂，終身不辱；知止常止，終身不恥。
- ◎ 麝因香重身先死，蠶爲絲多命早亡。
- ◎ 命裡有時終須有，命裡無時莫強求。
- ◎ 佛是宇宙平等的原理，法是宇宙差別的現象，僧是宇宙和合的狀態。
- ◎ 馴服野象最好的方法，是用軛將牠和一頭已經訓練完成的象拴在一起。
所以要改變我們的氣質，好的環境和善知識的指導是非常重要的。
- ◎ 不逢出世明師，枉服大乘法藥。

Compassion



- ◎ 師長以五事敬視弟子：
 - (1)順法調御。(2)誨其未聞。(3)隨其所問，令善解義。
 - (4)示其善友。(5)盡以所知誨授不吝。
- ◎ 心靈之道是相當容易的，放下愛恨，然後順其自然。
- ◎ 我們所憎惡的東西，會像我們所喜愛的東西一樣控制我們，只是影響我們的方式不同。
- ◎ 想要快樂，就是想要「生」；要沮喪，就是要「死」。
這個從此剎那到下一個剎那的「生」與「死」，就是無止盡的輪迴。
- ◎ 怨由親生，無親則無怨。
- ◎ 「愛之欲其生，惡之欲其死。」乃凡夫之愛執，聖人不然，聖人「無緣大慈，同體大悲。」
- ◎ 無所得就無所失。
- ◎ 佛陀的心中沒有敵人。
- ◎ 將頂禮轉變成一種對你周遭世界關懷的方式。
- ◎ 寂靜是形成一切偉大事業的基本要素。

慈悲就是戒

- ◎ 貪心犯戒，其罪尚輕。若瞋心犯戒，其罪甚重。何以故？
因貪犯戒，尚攝眾生。因瞋犯戒，棄捨眾生。——《大寶積經》
- ◎ 食眾生肉者，即失一切慈心，斷於信根。是故大慧菩薩，為護眾生信心，戒一切諸肉悉不應食。何以故？世人食肉，多不信三寶。殺啖眾生，如惡羅刹，斷我法輪，滅絕聖種。一切不善，由食肉起。故佛弟子乃至不應生食肉想，何況食噉。——《入楞伽三昧經》
- ◎ 佛告阿難：人生世間，禍從口出。當護於口，甚於猛火。猛火熾然，燒世間財。惡口熾然，燒七聖財。——《大報恩經》
- ◎ 犯戒有五衰耗：

Compassion



- 一者、所願不遂。
- 二者、設有所得，日當衰耗。
- 三者、身所至處，眾不愛敬。
- 四者、醜名惡聲，流聞天下。
- 五者、身壞命終，當入地獄。——《阿含經》

◎ 破戒有五過：

- 一、自害。毀戒之人，身口意業，悉皆不淨，常受貧窮，善神遠離。
 - 二、為智所訶。毀戒之人，諸善比丘皆悉訶責而常畏避如惡死屍。
 - 三、惡名流布。毀戒之人，三業不淨，與不善人共住，善人不喜見。不善之名，聞於遠近。
 - 四、臨終生悔。毀戒之人，老死臨期，惡境現前，追悔無及。
 - 五、死墮惡道。毀戒之人，既虧梵行，全無善因，福盡苦至，即墮惡道。
- 《四分律》

◎ 尊者目連，佛弟子中神通第一，洞見六道報應，善惡不爽。時恆水邊，有一鬼問尊者言：我舉身潰爛，苦不堪忍，何罪所致。

尊者答言：汝為人時，喜啖諸肉，殺害眾生，今受華報，果報在地獄。

一鬼常患頭痛，男根潰敗。問言是何罪報？

尊者言：汝為人時，於塔廟清淨之地而行邪淫，今受此報。

一鬼常在不淨中噉食穢物，臭惱纏身，問因何故？

尊者曰：汝生為婆羅門，不信佛法，嘗以穢食，施持戒沙門，以是因緣，受此臭惱苦報。——《餓鬼報應經》

◎ 若有眾生，於過去世或毀於法，或謗聖人，於說法者或作障礙，或抄寫經法洗脫文字，或損壞他法，或暗藏他法，由此業緣，今得盲報。——《大集經》

◎ 昔有沙彌，貪食乳酪，其心時常戀著酪味，思念不離，命終墮為酪瓶中蟲。沙彌之師，得羅漢果，值僧分酪時，其師言，汝等食酪，莫傷酪中沙彌。僧言：此是蟲，何言沙彌？答曰：此蟲生前是我沙彌，不守戒，心貪愛酪味，隨念墮為酪瓶中蟲。——《大智度論》

◎ 諸天報滿，命終時。若先世有偷盜業，爾時見諸天女奪其所著莊嚴之具，奉餘天子。若先世有妄語業，聞諸天女所說，生顛倒解，謂其惡罵。若先世以酒施持戒人，或破戒而自飲酒，臨終迷亂，失其正念，墮於地獄。若先世有殺生業，壽命短促，疾速命終。若先世有邪淫業，見諸天女皆悉捨己，共餘天

Compassion



子，互相娛樂。是則名為五衰相也。——《正法念處經》

- ◎ 妄語之人，口氣常臭，入苦惡道，無能救者。當知妄語為諸惡本，毀清淨戒，死入三途。——《大寶積經》
- ◎ 今世惡業成就，或因貪欲、瞋恚、愚癡應墮地獄，受其罪報。是人若能悔悟，修心、修身、修戒、修慧、所得重罪，現世輕受，不墮地獄。——《涅槃經》
- ◎ 未來眾生，欲度生死，發心修習禪定智慧，多為宿世惡業所障。宜先修懺悔之法，以宿世惡心猛利，以至今生必多造不善，毀犯禁戒。若不懺悔清淨，而修禪定智慧，必多障礙。若戒根清淨，則諸障自消。——《占察善惡業報經》

Compassion



Part 2 慈愛

沒有愛的生命，
才是空虛而孤獨的。
把別人給你的愛，當作溫暖；
把別人給你的恨，當作磨鍊。

慈愛大師

- ◎ 學佛就是要善加化解煩惱。
- ◎ 信佛而不去學佛就是迷信，拜佛而不去學佛就是愚行。
- ◎ 要和睦人間、和群人生，才是真正學佛。
- ◎ 別人批評時，要問心是否無愧？無愧則心安。
- ◎ 一個雙手健全卻不肯做事的人，就等於是沒有手的人。
- ◎ 做一切好事要把握時機，也要把握因緣；因緣消逝才想做，就來不及了！
- ◎ 任何人都是自己行為的鏡子！看他人的優點，自我鞭策；看他人的缺點、反省自己。
- ◎ 心如果像滴水穿石，再大的困難與阻礙也能衝破。
- ◎ 心不專、念不一，做事就難以成就。
- ◎ 心如要常常保持快樂，就必須不把人與事當成是非。
- ◎ 要想讓家庭吉祥和睦，就要常常起歡喜心。
- ◎ 懈怠的人是一定會墮落的。
- ◎ 把貪的念轉為滿足，把滿足的念換做慈悲。
- ◎ 勇氣不可失、信心不可無；世間沒有能與不能的事，只怕不肯！
- ◎ 精神上如能常知足，就是最幸福的人生。

Compassion



- ◎ 講話要溫和輕柔，態度要謙誠親切。
- ◎ 能惜福的人，就懂得行善；懂得行善的人，必能時時快樂，這就是幸福的人生。
- ◎ 改變自己是自救，影響別人是救人。
- ◎ 什麼人都可以原諒；唯有不誠實的人，不可以原諒。
- ◎ 人與獸之間，以道德為界；道德淪喪，社會必亂。
- ◎ 災要自己消，福要自己造。
- ◎ 能「捨」才能認清自己。
- ◎ 愛心是無盡的財富。
- ◎ 想過去是雜念，想未來是妄想；最好是把握當下的時刻。
- ◎ 平安是福，快樂是慧。施比受更有福。
- ◎ 凡事善解，什麼掛慮都沒有。時時歡喜、時時吉祥。

空性大愛

- ◎ 人最怕「苦」臉，不帶笑容，也最怕「美」言不說，說怨言。
- ◎ 孩子的命運是由父母所創造或養成的。而父母的德行，卻是孩子最好的遺產。
- ◎ 愛憎、取捨、美醜、好惡以及是非盤旋於心，怎得自在？所以說：要解脫倒懸情結之苦的唯一法門，就是「割捨」。
- ◎ 一個修行的人，如果能培育正確的思想、高尚的情操、優雅的談吐、恢宏的氣概，又能積極建立樂觀進取、奮鬥不懈的人生觀，則可塑造成為一位甚為健全人生的現代修道士。
- ◎ 「忍」是一種力量，一種承擔，一種功德，更是一種智慧。
- ◎ 遭到現實人生苦果的直接原因是業，而間接原因就是無明、執著、慾望等煩惱所致。
- ◎ 不執著的人，溶化在宇宙洋溢的喜悅中，對事物沒有執著或憎惡，只是在愛中

Compassion



享受著喜悅。

- ◎ 我們需要一個很長的壽命，那就是法身的「慧命」。法身需要「福德智慧」來培養延長，就像色身需要衣、食、住、行來保護一樣。因此，我們除了照顧色身的壽命之外，更要為未來的法身慧命培養延長，使「愛心」永留人間。
- ◎ 人生之所以有這麼多的痛苦、煩惱病根，只在於「我執」。因為有了自我的堅執，才產生諸多顛倒妄見，認虛為實，以假作真，隨著幻生幻滅的外境打轉，因而迷失了常住不易的本性。
- ◎ 佛的悲願，是要使人人及一切眾生，都能成為和自己一樣的至善、至上的佛陀，所以在佛的眼光中，一切人類及眾生，同具佛性，一律平等。
- ◎ 佛陀所講的「空」，就是教我們要以「空的思想」作基礎、作準繩，好讓我們在「有」的世界（物質世界）裡，空掉心中被外境所迷的各種心態，如自私心、懷疑心、忌妒心等等不良的心理，才有可能讓自己生活在無染及純淨的清醒狀態。否則起心動念，都會為自己帶來痛苦。

愛的生命

- ◎ 人要學習包容、調心、轉境，生活就會過得更心安理得，法喜禪悅更充滿。
- ◎ 有一念的慚愧，就有一念的善根。
- ◎ 沒有「愛」的生命，才是空虛而孤獨的。
- ◎ 我執放下，菩提心流露，道心就出現了。
- ◎ 修道的功夫，就是在縮小自我，擴大心胸，也是走過生命的考驗。
- ◎ 生命的幸福是一種無欲與奉獻，它是一種超越慾望後的安穩與寧靜。
- ◎ 尊重是建立在平等真理之上。
- ◎ 我們為這個世界服務，最大的收穫，就是得到道德上的歷練。
- ◎ 真正失敗的人，是向環境屈服的人。
- ◎ 逸樂和痛苦，都是偉大的老師，人從善惡中學到很多寶貴的教訓。

Compassion



- ◎ 寧靜，並不是寂靜無聲，而是「無我」之境。
- ◎ 人生的意義，是肯定一個人一生中的價值，不在於你為自己所做的一切，而在於你為別人所做的一切。
- ◎ 與其說你賺錢，不如說你被錢所賺，因為「錢」賺走了你的青春、時間、體力和寶貴的生命。
- ◎ 要精進，就要先自覺，自覺以前的點點滴滴有何不對，任何偏差都要以決斷的真心，確實改進、改變，進而提昇自我。
- ◎ 看破，不是逃避現實，而是要超越現實。所以說真正的看破，是提起或振起，積極地為大眾服務。
- ◎ 學道是一個思想，一種信念，也是一種信仰，不是一句話說說而已，而是一種身體力行，一生所要奉行的一種修行。
- ◎ 「忍」是勇氣、擔當、奉獻、負責的表現，有「智」的人才會忍，有「慧」的人才會忍。
- ◎ 融和是一種容人的雅量，一種平等的對待，一種尊重的言行。
- ◎ 人心須在不斷的行動中學習所學的，才是實用的能力。務必在實務中歷練擁有的智識，才會化作生命的力量。光憑空想思考，不能實地解決問題的人，是注定要失敗的。

正覺的愛

- ◎ 保持現狀就是退步，安於現實即為落伍。成功的秘訣，不在方法，在於不斷努力的隨機應變或轉型，如此，才能得到美麗豐富又滿足的人生。
- ◎ 唯一不犯錯的人，就是那些從來不做任何事情的人。
- ◎ 完美的人生是無止境的理想，追求此一理想，必須不斷地超越自己，並提昇自己。
- ◎ 修禪悟道，就在所有日常環境中。因為「實相世界」就是我們生活著的世界。因此，日常生活中的每一件事，或具體世界中的每一見、聞、覺、知，都可以成為「悟」的契機。

Compassion



- ◎ 盡心，就是對自己的生命負責。
- ◎ 有緣相敘，應說些有益對方的話；無緣相聚，必以安祥祝福對方。
- ◎ 知足是一種智慧，禮讓是一種修養。拋棄以物質、名利為主體的生活方式，以無私、無慾作為生活的原則，從俗務裡培養出超拔世物的操守，忘懷自己的形骸，追求超越的精神領域，讓自己的心靈空間無限的擴大，甚至超越宇宙、融會宇宙。
- ◎ 真正的忘我，就是無私的境界。
- ◎ 「難行能行」的苦行，並非僅指色身的忍饑耐寒，而是要求自己降伏其心，淨化貪、瞋、癡，去除憤高、我慢。
- ◎ 天下沒有十全十美的事，在這些因緣或機遇中，正是給予我們磨鍊、修行的好機緣。
- ◎ 修行要有「雨天聆聽雨聲，晴天沐浴陽光」的心境，不論順境、逆境，都能處之泰然，也就是要心不執著、隨遇而安、知足常樂。
- ◎ 我們因為有「我」而產生自私，因為自私而犯他，也因為許多的犯他，而造下無邊的因果罪惡。
- ◎ 去寬容你的朋友，並不能說明你的大量；能正確地去諒解你的敵人，那才算是到達了「寬容」的真諦。
- ◎ 沒有「捨」，那有「得」。在布施的過程中，就是種法喜，就是福田，更是金錢無法取得的快樂。
- ◎ 世界上最近和最遠的距離，是心與心之間的距離。
- ◎ 求「知」到底，纔能求樂到底；求「行」到底，纔能求生到底。
- ◎ 思想關係著我們一生，正確的思想乃是「修身」之要題。我們要以思想來修習自己，只要正確的思想一天不離開我們，我們就會樂觀進取而富有創造力。
- ◎ 「堅持到底」，是一種成功的萬能鑰匙，這種成功因素還沒有找到代替品，它是那些能夠成大功、立大業的人物的特殊性格。
- ◎ 尊重他人的權利，就是道德的一種表現。

Compassion



實踐自己的義務，就是盡職的一種表現。

- ◎ 絕對不要把知識與智慧混為一談，知識可以幫助你謀生，智慧可以令你不再枉此生。
- ◎ 我們要多求智慧，不要只顧著求財富，因為求智慧可以令人一生快樂、一生受用不盡，求財富只能令人快樂一時。
- ◎ 善於利用時間的人，將擁有更多的財富。懶惰的人，才是真正的貧窮。
- ◎ 真正的自由，是心靈上的自由。心靈自由了，就沒有人、事、物可以來束縛你了。
- ◎ 把別人給你的愛，當作溫暖；把別人給你的恨，當作磨鍊；把別人對你的疏忽，當作訓練自己獨立精神的好機會。
- ◎ 成功的重要條件，除了自己努力之外，還要加上比別人付出更多的努力。
- ◎ 天才出於苦心的努力，奴才基於思想的自卑。
- ◎ 要抱持興趣的態度，纔能學到心得；要抱持樂觀的態度，纔能求到心安。
- ◎ 學問要從「靜思」上著力，道業要從「活動」中著力。
- ◎ 修行法門在於戒（道德的生活）、定（意念的制衡）、慧（心靈的淨化），落實到自己的日常生活當中，以覺知與平等的心去面對一切，使自己能夠真正作自己的主人，不作習性的奴隸。
- ◎ 即使是個平凡的人，也有足夠的力量去關懷別人，因為他的生命，由承受父母與親友的關懷而茁壯；他的心靈，自然也以關懷為基本動力。表面上看來，關懷是一種付出，其實是無可比擬的收穫，是自我實現的光明大道。
- ◎ 犯錯是平凡的，能夠改過自新或原諒別人，才是超凡的。
- ◎ 在修行的人生中，如果有一個不肯妥協、勢不兩立的敵人，不是別人，恰恰就是你自己。
- ◎ 天堂在那裡？天堂就在「饒恕的愛」裡面，一顆有愛的心，一個有愛的家，一個有愛的社會，一個有愛的世界，就是天堂。
- ◎ 慾望過分放縱，將使自己成為奴隸。若能培養正直、純淨、善良的意志力，將

Compassion



可把慾望淨化成爲建設生命的力量。

- ◎ 快樂的秘訣，不是做你喜歡做的事，而是喜歡你做正確的事。
- ◎ 無明和煩惱，是人類所有的病症之中，最頑固也是最具有「破壞性」的心病。
- ◎ 成熟的人生觀，必須要多方面去了解人生、面對眾生，產生一種悲憫與恕道。
- ◎ 美不是出現在自己的鏡子裡，而是出現在別人的眼睛裡。
- ◎ 認可人間必有痛苦，這就是「豁達」的開始。
- ◎ 生命的美，不在它的絢爛，而在它的平和；
生命的動人，不在它的激情，而在它的平靜。
惟平和，才見生命的廣大；
惟平靜，才見生命的深遠。
- ◎ 歲月可以贏去我們的生命，卻贏不去我們一路上所留下來的美德，也就是無限的慈悲，無盡的關懷。
- ◎ 從淘金者手中流過的沙，可以堆成山丘，而純金卻只能一粒一粒地積累。讀書研經好比淘金，博覽經書，寶貴的真知與智慧，才會一滴一滴地獲得。
- ◎ 當你發現自己幼稚的時候，說明你已經開始走向成熟。
- ◎ 愛他人勝過愛自己的人，可敬；愛自己勝過愛他人的人，可憐。
- ◎ 在屋檐下安居的，只會是麻雀，絕不可能是鷹。
- ◎ 一旦把「愛」視爲生命活動中必不可缺少的部份，它就會長期助你耕耘。而那些與歲月同步增長之「愛的智慧」，就是你持之以恆的收穫。
- ◎ 知人難，知己更難；知己又能處處把握好自己，則難上加難。
- ◎ 只有重重地跌倒了，人才會知道真正呵護自己的，並不是空中的高枝，而是地上的小草。
- ◎ 人生在世，真正屬於自己的東西只有兩種，一是健康，二是功德與罪過。能真正帶得走的，只有功德與罪過了。
- ◎ 在書本裡可以尋找知識，但不能找到「智慧與真理」，因爲智慧和真理，只能

Compassion

自己親身去體驗。

- ◎ 誤解了別人，第一是反省；被別人誤解了，第一是寬容。
- ◎ 太陽的仁愛和寬厚，在於他懂得給月亮讓路。
- ◎ 給小草以一寸泥土，是比給巨松以一座高山，更大的仁慈和善良。
- ◎ 容貌可以蒼老和粗糙，但心靈卻不能渾濁和黯淡。
- ◎ 痛苦可以檢驗一個人的生存能力。
強者和弱者的區別，在於強者敢於面對痛苦；
智者和愚者的區別，在於智者知道如何昇華痛苦；
勝者和敗者的區別，就在於勝者戰勝了痛苦。
- ◎ 不重覆犯錯誤，錯誤就成了功德。
- ◎ 產生悲劇，不外乎兩個原因；
一是沒有很好地戰勝痛苦，
二是沒有很好地把握幸福。
其實這是一個很簡單的道理。
不能征服痛苦的，必定被痛苦征服；
不珍惜幸福的人，怎麼會長久地擁有幸福呢？
- ◎ 只有自身生命達成和諧的人，才能與這個世界達成和諧。
- ◎ 最苦惱的不是醜人，也不是漂亮的人，而是認為「相貌」比什麼都重要的人。
- ◎ 不知後悔是個錯誤，只知後悔而不知改進，更是個錯誤。
- ◎ 如果你能知足，並擁有豐富的內在美，雖然沒有財物，你仍擁有至寶。
- ◎ 如果你對任何事物都懂得尊重及感恩，甚至包括一杯水、一碗飯，你的生命將充滿尊重的能量，屆時，你一定會受到尊重，因為所有你所尊重的東西，將會回給你同樣的尊重。

宇宙大愛

- ◎ 人的思想，有時候就像一隻杯子，盛滿著自己的看法、想法，如果不事先將自



Compassion



己之杯子空掉的話，就是再好的佛法，也聽不進去的。

- ◎ 你今天做對也好、做不對也好，在那遙遠的「未來」，有一個「果」，在等待你去接受。
- ◎ 修行，是爲了眾生來承受苦難的，因此必須堅忍，才能完成道業。
- ◎ 「持戒」是修行上不可或缺的精進法門，經由戒律來衡量自身的言行、善惡之標準或對錯。
- ◎ 當你真切地修行之同時，由於信仰深、願力大、有佛法，內心深處自然染不上世俗的情愛了。
- ◎ 修行可以讓我們修出謙虛，修出包容，修出慈悲，修出智慧，修出光明的人生，修出清淨的心靈，修出歡喜的性情，更可修出一輩子的感恩。
- ◎ 布施、寬容、慈悲、欣賞和無瞋，是開悟心理生活的法門，能孕育性情的醒覺，能開發真空妙有的性情，是悅樂情懷之所寄，是邁向淨土路徑的指標。
- ◎ 修行的目的，是要打破你我彼此的界限，也要超出一切事物的相對現象，更要超越時間與空間的束縛，進而達到與宇宙的大我合而爲一的絕對自在境界。
- ◎ 學道者應慈悲爲本，方便爲門，要發菩提心、慈悲心，隨緣隨份的給人方便。但方便不是隨便，也不是「離群索居」，而是要在眾生的身上行方便，因爲離開了眾生，也就沒有方便可言了。
- ◎ 信佛而不去學佛，就是迷信；拜佛而不學佛，也是迷信。學佛是要學得像「佛」一樣。如能再進一步地去學佛的修養，去學佛的慈悲、學佛的智慧，並且實際認清自己，體會宇宙的真理實相，如此的學佛，也就是像佛了。
- ◎ 慈與悲，並不是感傷的體諒與救助，而應該是快樂的寬恕與導引。慈悲，如果不是天性的話，也應該要把它養成一種習慣才好。



Part 3 慈心無限

「無」並不是沒有，而是無限，
我們應該要有無限的慈心、
無限的悲願、無限的熱誠、
無限的親切，
才能廣度無邊、無際的眾生。

慈心無限

- ◎ 解脫，是不因得而喜、不因失而悲，不執著於天下萬事萬物的變化，一切順其自然的進入「無我」之境。
- ◎ 如要保持快樂，唯一不變的原則，就是不問環境是逸樂、是失意，胸中自有「主宰」，吾心不隨環境轉移，自然保持著純潔、光明和寧靜。
- ◎ 能欣賞人間一切美麗清香的人與事，對人間萬象抱著更寬容、更喜愛的胸襟，把「空」提昇到更高的境界之美，這種意境，就是「空即是色」了。
- ◎ 「無」並不是沒有，而是無限，我們應該要有無限的慈心、無限的悲願、無限的熱誠、無限的親切，才能廣度無邊、無際的眾生。
- ◎ 「空」並不是否認萬物的存在性，而是透視它的不永恆性。
- ◎ 生活本身即是修行，才能表現萬德莊嚴的本質，也是流露生活之美的源頭。
- ◎ 「平凡」是人生最好也是最難演得好的角色，而「慈悲」是你待人接物最好的貼身武器。
- ◎ 布施之實義，就是凡以自己的財物分布給他人，名為「布」。以人之憂為憂，以人之苦為苦，以無緣大慈、同體大悲之心，克己待人，謂之「施」。
- ◎ 請你不要用貪婪、瞋怒、愚痴的眼睛看這個世界，別忘了，你還有美麗、智慧、悲憫、寬恕的另一隻眼。
- ◎ 「忍辱心」之廣義而言：是「不忍眾生苦，不忍聖道衰」的大悲心。

Compassion



- ◎ 真正的自由，是沒有任何人、事、物可以來束縛你。
- ◎ 人生的道路，平穩舒適的路也許難求，但至少我們可以掌控自己的心，使自己永遠保持一顆平穩的心，如此就可不必管它是順境或逆境、快樂或悲苦，都將成爲生命中的調味料，不再是生命的主角了。
- ◎ 沒有「自尊心」的人，即近於「自卑」。
而對人「恭敬」的人，就是在「莊嚴」自己。
- ◎ 欲服務大眾，必先調服自心，所以，學佛就是在學習如何做人。

美麗身心

- ◎ 個人解脫的戒律——無害眾生，不起貪瞋。
- ◎ 菩薩的戒律——(1)作善去自私。(2)發展內心幫助別人。
- ◎ 個人解脫和戒律的修行，能夠培養忍辱和耐性。
佛陀說：耐性是苦行的最高形式，由此可以到達涅槃。
- ◎ 注意自己對食物、衣服及住宿的執著，在居家日常的生活裡，實踐出家人的知足修行。運用多餘的閒暇時間來做禪定，如此就可以克服更多的困難。
- ◎ 真實的止滅（涅槃），是經由修行戒律、專注的禪定及智慧等實修道路而達成。
- ◎ 在身體或語言上，培養一種避免傷害他人的強烈慾望，無論你是否受窘、被侮辱、被斥責、被使喚、或者被打。
- ◎ 修持個人解脫的戒律，有助於增強正念和內觀。
- ◎ 生命中最大的危機是什麼？那就是對別人或眾生失去慈悲。
- ◎ 仁慈是心理和平的基本條件。
- ◎ 證悟，就是身心達到完整發展，以期服務他人的一種狀態。
- ◎ 什麼是證悟之道——獲得內心平靜，以及更大的慈悲能量。
- ◎ 爲了要成就一種友善的態度、一顆溫暖的心，對他人權利的尊敬，以及對眾生福祉的關懷，我們必須訓練自己的心。

Compassion



- ◎ 慈悲是生命，更是全球的必要糧食。
- ◎ 對全人類來說，心中的平靜是一個基本需求。而建立一種健康、慈悲的動機，乃是心靈成長的基礎。
- ◎ 沒有其他的方法可以替代慈悲，來認清人類價值和人性的一體性。這是達成永續幸福快樂的唯一方法。
- ◎ 修持慈悲和愛，也就是真正去感受四海之內皆兄弟，眾生皆平等，這乃是宇宙的法則。
- ◎ 修行的最高目標——就是轉化自己的態度，讓自己走向和平、慈悲、平靜的專注，以及智慧。表現出輕聲細語，微笑寬容。用愛感動你的心
- ◎ 恨怒有如刀的兩刃，能傷害別人，也會傷到自己。而愛心、寬容，如香水能夠自香，亦能使人常聞到香味。
- ◎ 學道修行，不但要學會顧念相關的人類（如世間人道的救渡），也要推及一切的眾生（如法界之間還有無數的眾生等待救拔），這就是「眾生無邊誓願度」的寫照。
- ◎ 以群體的智慧與護持精神，共同改善眾生的心靈品質，是對人心「從根救起」的第一步。也是修福同時修慧的高尚道德，及高品質功德。
- ◎ 人生的意義，不在於世壽的長短及色身的強弱，而在於善自利用有限的生命，為眾生謀取福利，為世界留下貢獻。
- ◎ 有德行的人，受人尊敬、稱讚，本人更加會謙虛。萬一被人誹謗、損毀時，本人更會加強檢討。
- ◎ 在每一個人的內心中，可能都會隱藏著不為人知的「深水」，有時這些水會化為奔騰的激流，不斷濺起飛沫，而以彎曲的形態，流注到「情慾」的泥沼中。
- ◎ 佛陀一再的說：人生是「苦」，是很有道理的，那「苦」的感受，正是生命覺醒的原動力。人必在「受苦、受難」的環境中，「人性」最高的「情操」，才會被逼顯出來的。
- ◎ 常懷慚愧、謙卑的心，你會發覺自己是多麼地幸福。慚愧心使你心地莊嚴，人生更光明、更喜悅，而懷謙卑之心，則使你豐富了人生的旅途。

Compassion



- ◎ 恨就是牢獄，被囚禁在裡面的人是我自己，而非我所憎恨之人。
- ◎ 身為修道人，是不能有退休的念頭，或有罷工的行為。那就是人心用事，是不屑一顧的。
- ◎ 煩惱固然是眾生苦厄的根源，而執著同樣是一個人受苦的主因。
- ◎ 爲了保持某種「形象」，而去裝模作樣、失去天真，這種偽裝自己的人，實在可憐。

用愛感動你的心

- ◎ 恨怒有如刀的兩刃，能傷害別人，也會傷到自己。而愛心、寬容，如香水能夠自香，亦能使人常聞到香味。
- ◎ 學道修行，學道修行，不但要學會顧念相關的人類（如世間人道的救渡），也要推及一切的眾生（如法界之間還有無數的眾生等待救拔），這就是「眾生無邊誓願度」的寫照。
- ◎ 以群體的智慧與護持精神，共同改善眾生的心靈品質，是對人心「從根救起」的第一步。也是修福同時修慧的高尚道德，及高品質功德。
- ◎ 人生的意義，不在於世壽的長短及色身的強弱，而在於善自利用有限的生命，爲眾生謀取福利，爲世界留下貢獻。
- ◎ 有德行的人，受人尊敬、稱讚，本人更加會謙虛。萬一被人誹謗、損毀時，本人更會加強檢討。
- ◎ 在每一個人的內心中，可能都會隱藏著不爲人知的「深水」，有時這些水會化爲奔騰的激流，不斷濺起飛沫，而以彎曲的形態，流注到「情慾」的泥沼中。
- ◎ 佛陀一再的說：人生是「苦」，是很有道理的，那「苦」的感受，正是生命覺醒的原動力。人必在「受苦、受難」的環境中，「人性」最高的「情操」，才會被逼顯出來的。
- ◎ 常懷慚愧、謙卑的心，你會發覺自己是多麼地幸福。慚愧心使你心地莊嚴，人生更光明、更喜悅，而懷謙卑之心，則使你豐富了人生的旅途。

Compassion



- ◎ 恨就是牢獄，被囚禁在裡面的人是我自己，而非我所憎恨之人。
- ◎ 身為修道人，是不能有退休的念頭，或有罷工的行為。那就是人心用事，是不屑一顧的。
- ◎ 煩惱固然是眾生苦厄的根源，而執著同樣是一個人受苦的主因。
- ◎ 爲了保持某種「形象」，而去裝模作樣、失去天真，這種偽裝自己的人，實在可憐。

禪心、悲心、佛心

- ◎ 待人，不管別人好不好，自己要做得好。
處事，不管別人對不對，自己要做得對。
- ◎ 抱著「愛心」來對待世間上的一切，生活是快樂的，世界是美麗的，娑婆就是淨土。如果對世間充滿了瞋恨，清涼的佛土也會變成火宅。
- ◎ 人，很容易隨著外界的變化而患得患失，感到痛苦。所以，想要快樂、歡喜，內心的「定力」是非常重要的。
- ◎ 「心」，要自己去掌握，做自己的「主人」，才能終生受用不盡。
- ◎ 參禪修道，除了開拓福德、智慧外，更要能長養慈悲心，而以禪心、悲心加上佛心來淨化心靈。
- ◎ 禪，是要我們自我肯定，肯定自心本無一物，不以物喜、不以己悲，灑脫淡泊、自在無礙地，把自己的生命走出一片坦蕩晴空。
- ◎ 人生就是放不下，所以只好把執著、煩惱背在心上，流浪生死，無有休期。
- ◎ 如想找回一個真正的自己，請將自己身上每一點異己的成份剝除，使生命回歸於清純及空虛，讓歷盡折磨的精神，超越了世間的名利價值，得到真正的自在與超脫。
- ◎ 成功者，有贏取別人掌聲的決心，也要有給別人掌聲的雅量。
- ◎ 「戒」是做人的根本原則，可以修身，提起正念，培養身心，是一種心靈的提昇，讓人在自然歡喜中遵守。

Compassion



- ◎ 如能體悟「緣起性空」的真理，就能了解到事物雖有千差萬別，當體即是「空」。於行、住、坐、臥中即能自在無礙，並由無盡的煩惱中得到解脫。
- ◎ 時間是實現理想最根本的資源，要好好把握與利用。
- ◎ 受戒，並不是桎梏，而是保護自己、穩定自己、增長智慧，進而圓滿生命的「地基」，圓融修行的「樑柱」，也是實踐佛法的「梯階」。

真心、真意、真情、真愛

- ◎ 「心」，是我們最險的敵人，也是最好的朋友，能將「心」跳出物慾的囿圍，再用佛法來莊嚴身心，那我們的人生道路，將會越走越踏實。
- ◎ 「因果觀」是肯定人生方向、上進及修行樂觀進取的真理。因此，我們應該正視因果法則，廣植善因，必能為此生或來世帶來「福慧」圓滿的人生。
- ◎ 「我執」是修行者的最大敵人，它能障礙智性、矇蔽真理。如果沒有透過克服我執的修持，你可能還是隨波飄盪在宿命的生死海中，做了「我執」的忠實奴隸，而與「大自在」絕緣。
- ◎ 世間的一切功名富貴，是人之所以，擁有是一種「福報」。而放下，卻是智慧與心境的昇華。
- ◎ 豐富的生命，乃是一個體現的生命，乃是大我完成而非小我的成就，也就是大公無私的奉獻犧牲。
- ◎ 修行的功課，是在日常生活當中，也就是說你於日常生活中，怎樣去與人、事、物相處。
- ◎ 知足常樂，就算人生擁有再多的金錢、物質與財富，也買不到一分真正快樂和真心、真意、真情、真愛，進而深深覺得人生最富有的，或許就是擁有一分「清貧」的滋味吧！
- ◎ 修行，若非趨向於「智慧的開發」、「煩惱的斷除」，那麼一切所謂的修行，都不是佛法的修行。
- ◎ 世界上最大的財富是知足，一個知足的人，他內心充滿著安祥與快樂，而一個不知足的人，他的內心則充滿著埋怨與不安。

Compassion



- ◎ 一位真正在修道的人，定會在受苦當中去感恩、去懺悔，而不會去埋怨。
- ◎ 擁有「正觀」的人，即使受苦，也能夠因為自己光明而正確的人生觀，讓受苦轉成福報，轉識成智。
- ◎ 戒律不是一道圍牆，也不是隔閡，戒律應該是一艘船，一艘前往自己心中理念的船。



Part 4 智慧之光

慈悲的慈心要用智慧滋養，
唯有智慧才能莊嚴真正的愛，
而在智慧的引導之下，
愛心才能發揮真正的善行，
也唯有用智慧，才能免除那偽裝的愛心。

智慧之光

- ◎ 皈依「自性佛」，是對自己的一份承諾與自信。承諾的是從皈依的那天開始，自己必須用心恆長的學習佛陀之精神與教誨，為自己行為的依止。而自信的是，必將因此而超越，提昇自性，相信自己不會輕易受外在的影響而迷失。
- ◎ 「悟」得從身心開悟，認清「我相」只是因緣假合而已，不是真正的自我，當「真我」醒覺時，自可覺悟。
- ◎ 修行，是美好的事，因為生命將有轉機而美好。修行也是一件苦差事，要能一次次地掃除心塵念垢。
- ◎ 修行人與沒有修行的人之不同處，在於為人處事上，都先要有因果觀念及慈悲精神，並且能任勞任怨。這必得每一個修行人所建立之「戒定慧」的內在涵養在內。
- ◎ 「悟」的本質，就是看出因緣、因果，「悟」要不斷的看出因緣、因果關係的過程，也就是說，能看出因緣、因果關係，才能衍生「智慧」，才能得「悟」。
- ◎ 修學佛法要先學著放下俗世的種種執著，才能了悟生命的真理，而一個完全覺悟的人，是在放下、了悟之後，還能承擔宣揚真理的重責，繼續行走人間。
- ◎ 「我」是痛苦的根源，人生的苦本。「我執」不除，與大家不能和諧共處。須知「我」是無法獨處的，世間的一切都要靠眾緣和合所成就的。
- ◎ 就佛法的觀點來看，真正的主宰，即人的「覺性」，是一顆清楚明了的心，當心清楚明了，不受塵染時，觸目遇緣皆能流暢自在，並生智慧。可惜眾生的心多半是蒙塵的，被污染的，心生病了，就失去判斷和正確的覺知了。



- ◎ 生命的主宰，是來自內心深處的智慧，而內心深處的智慧，是由「放下」開始作起。

完成自我

- ◎ 若要完成佛性的覺悟，就要把一切眾生都當成菩薩。永遠不要看眾生的過失，那麼心的頻率就與諸佛菩薩相同，自然就是佛了。
- ◎ 學道進德，應該以「緣」為師，才能從體會與領悟之中進步。而所謂的「緣」，就是在平常生活當中，觀摩學習中，見賢思齊，見不賢而內自省。而觀摩學習，是提昇進步的原動力。
- ◎ 禪者說：「日出方知天下明，無油怎點佛前燈」，如果你心中沒有「慈悲」，沒有「覺悟」，那怎麼能夠進入佛法深處呢？
- ◎ 佛學是生活的學問，目的在學習正確的生活。學佛也是為了圓滿人格，目標是在學習過著正確完美的人生。
- ◎ 我們必須時時修戒定慧，以「空觀」來看待世俗的過眼雲煙之成就，以「止觀」來對治一切染執，進而過著「中觀」的生活，以現大乘菩薩之行。
- ◎ 「佛學」是研究佛的學問，是在研究上下功夫，也是「知」的開始。而「學佛」是學習佛的行爲，是在心地上下工夫，也是「行」的實踐。
- ◎ 一個未了悟人間事理的人，倘若心繫外物，必為物慾所囚，得失之間，終將為煩惱所困。而長久於名利堆中打滾的人，也勢必罪業滿身，而為「業力」所拘束。
- ◎ 人生的痛苦，來自「無明」，對「我」和「我所有」的盲目攀緣，因此，只要放下「我」和「我所有」，就可證得涅槃。
- ◎ 修行的人要學習「認命」，真正去體會認清生命的本質，以及自然的規律。知命的人，他會利用時間去充實自己，由積極修為中獲得滿足。這也是一種法喜。因為痛苦中，自有獲得痛苦的學習代價——法喜充滿。
- ◎ 以智慧為究竟，便能以正念為宗，應物照形。倘人我、是非、恩怨足以影響原本清淨的心靈，生起無謂的痛苦、煩惱、執著，此為業力現前，當斷然捨去，莫生憎愛，可免再次的墮入無邊的苦海。



大智慧

- ◎ 佛理，是以自覺、覺他為最高原則，更由此而達到覺行圓滿為究竟，其意義是要解脫人生的苦惱，其價值是要使人生得到無限的安樂，因此吾人如果要充實生活的意義和價值，便應該明瞭佛理，更應該研究佛理。
- ◎ 金錢只可化妝你的外表，但是佛法卻是能夠啓悟你的內在。
- ◎ 愛慾的纏縛，是生死輪轉的根源，但是沒有佛法的大智慧，又有幾個人能夠真正的割捨出離呢。
- ◎ 佛法的布施，真理的指引，才能淨化心靈，才能拯救法身慧命，使人斷除煩惱，了生脫死，其影響可及於生生世世。
- ◎ 修行是「逆勢」的，逆著世間一般的觀念和習俗，逆著自己累世以來的積習。而眾生都是順勢而行，順著累世的習性，順著共業環境的運轉。一個運轉已久的大輪盤，要它停下來，決非易事。要它朝著反方向運行，更是困難重重。
- ◎ 當一個人能把「有」的觀念擺開時，才能看出事事物物的本來面目，才能發現真理，一切自在灑脫。
- ◎ 虛言和妄語，就如同我們躲在圍牆後面生活，這是使生命落及虛假及不自在的原因。
- ◎ 我們要感恩「逆境」，逆境就是我們的「名師」，也是促使我們成就佛道的「逆增上緣」。
- ◎ 歸依自性，就是誠懇的接納自己，實踐自己。
- ◎ 布施的確是修行人一項很重要的工作。因為布施是在培養自己的供養心、喜捨心，從歡喜供養、捨去愛執中，拓展心量、廣結善緣。因為心量大，善緣廣了，福德因緣俱足了，才容易與佛法相應。因此之故，布施其實是進入佛道的前行方便法門。
- ◎ 我們應慎於一念，時時在起心動念處觀照反省，將自己當下的每一念，都安住在慈悲、般若、大眾、佛法中。
- ◎ 修身的意義，是在自己生命成長的同時，也能尊重眾生的生命成長。



生命的智慧

- ◎ 聰明人的嘴藏在心裡，愚蠢人的心擺在嘴裡。
- ◎ 罪福由心而分，果報由心而異。
- ◎ 多寬恕別人，慢慢的便會發現自己的優點。
- ◎ 學佛是讓你更懂得關心自己，照亮別人。
- ◎ 迷叫做靈魂，悟叫做本性。
- ◎ 忍辱是修身養性的根本，能忍即有德，人見先歡喜，亦可感化他人。
- ◎ 布施不是爲了回饋，是爲了昇華自己的內在。
- ◎ 接受忠告，實際上即增加一己之能力。
- ◎ 錯誤最多者，莫過於不承認錯誤的人。
- ◎ 迷時師度，悟時自度。
- ◎ 勇於承擔，是一份動人的力量。
- ◎ 若心污濁，則行爲就污穢；行爲污穢，就不能避免痛苦。所以淨心慎行是修道的要點。
- ◎ 萬物皆無常，有生必有滅；不執著生滅，寂靜安樂生。
- ◎ 三種話不能聽：
 - (1)著私恩，不知大體，婦人之言也。
 - (2)貪小利，背大義，市人之言也。
 - (3)橫心所發，不知禮義，野人之言也。
- ◎ 當你看不到別人的缺點時，你就能從別人的行爲、語言、思想中得到無限的智慧。
- ◎ 用一顆感謝的心可治好萬病，這是信仰真理者的體驗。
- ◎ 「愛」必須伴隨著永遠的寬恕，而「喜歡」常會爲了自己的快樂而犧牲對方。兩者大不相同。

Compassion



- ◎ 憂思和沮喪是生命的殺手。
- ◎ 要實現真正永久和平的世界，必得恢復「人類本來互為一體」的自覺。
- ◎ 利己主義必將孤立於「全體的生命」之外，不會有好結果；人不應自私。
- ◎ 心中常默唸：「你我是弟兄，應彼此相愛，放棄各自的利己主張吧！」
- ◎ 賢者留德子孫，其益感天；愚者留財子孫，其害無窮。
- ◎ 聖人不責人至於無過，惟多方誘之改過。
- ◎ 一言足以召大禍——慎言。
一行足以辱終身——慎行。
- ◎ 天下有兩難，登天難，求人更難。
- ◎ 地上有兩苦，貧窮苦，病死更苦。
- ◎ 凡責人甚於責己，不足與同謀共事。
- ◎ 虧人是禍，饒人是福；聖賢言語，神欽鬼伏。
- ◎ 一人傳虛，百人傳實。
- ◎ 人貪志短，馬瘦毛長。
- ◎ 滅卻心頭火，勝點佛前燈。
- ◎ 鐘不扣不鳴，人不勸不善。
- ◎ 百世修來同船渡，千世修來共枕眠。務請珍惜因緣。
- ◎ 寧向直中取，不可曲中求。
- ◎ 水太清則無魚，人太緊則無智。
- ◎ 貧居鬧市無人識，富在深山有遠親。
- ◎ 無位非賊，無恥乃為賊；無子非孤，無德乃為孤。
- ◎ 把自己太看高了，便不能長進；把自己太看低了，便不能振興。

Compassion



- ◎ 外無所求，內無所著，悟道近矣。
- ◎ 自奉（享受）必減幾分方好，處世能退一步為高。
- ◎ 守身必謹嚴，凡足以戕吾身者宜戒之；養心須淡泊，凡足以累吾心者勿為也。
- ◎ 我們初起造成習慣，之後習慣造成我們。
- ◎ 起初我們造「業」，來世「業力」牽引我們。
- ◎ 心在名利船上的人，身體想不搖是不可能的。
- ◎ 眾生最可悲的事，乃是生時擺不脫慾望的枷鎖、煩惱的纏縛；死後拖著那以「業」為素材的靈魂出沒六道，沈淪業海。
- ◎ 凡夫認為只有聖人才值得他尊敬，聖人卻把每人都當做聖人。
- ◎ 看破是真精進，放下是真功夫。
- ◎ 活著就是為了眾生，不要想到自己。
- ◎ 有勇氣自殺，為什麼不拿自殺的勇氣繼續活下去。
- ◎ 「善」是至寶，一生用之不盡；「心」作良田，百世耗之有餘。
- ◎ 戒怒惱、節色慾、調飲食、慎風寒、少言語、可以延年。
- ◎ 護體面，不如重廉恥；博聲名，不如正心術。
- ◎ 口中常「能許則許」，知其德厚焉；口中常「不滿抱怨」，知其德薄矣。
- ◎ 生活中如果沒有愛，就是生活在罪裡。
- ◎ 佛前多劫興供養，所積廣大之福德，一念瞋心才興起，盡焚彼福成灰燼。
- ◎ 佛教的忍辱波羅蜜需要忍讓、耐苦、堅毅和寬恕四種德行，缺一不可。
- ◎ 攻人之惡毋太嚴，要思其堪受；教人以善毋過高，當使其可從。
- ◎ 菩薩一切悉捨，心無貪著，是名布施波羅蜜。
- ◎ 以心住空性的超脫境界來行入世的悲濟眾生之事業。

Compassion



- ◎ 平生無一事可瞞人，此是大快樂。
- ◎ 持己當從無過中求有過，非獨進德，亦且免患。
- ◎ 待人當於有過中求無過，非但存厚，亦且解怨。
- ◎ 人之謗我也，與其能辯不如能容；人之侮我也，與其能防，不如能化。
- ◎ 喜聞人過，不若喜聞己過；樂道己善，何如樂道人善。
- ◎ 眾生皆有佛性，所以我們要信佛、學佛、念佛、成佛。
- ◎ 善心，功德不夠，就好比提煉的火候不夠、業力、習氣就無法徹底轉化。

生命之學

- ◎ 發心修行，是人中的「上品」，而修行能與正法相應，是人中的「菁英」，修行能證果，修行能入三摩地，立大宏願，廣渡眾生，才是佛門中的「龍象」。
- ◎ 人一旦太執著於「色相」，太迷戀於「我相」、愛爭面子，必然非常介意別人對自己的看法，凡事在意的結果，便會感到別人都在注視著自己，自己的言行舉動，即刻變得不自在、不自然而不快樂了。
- ◎ 追求人生的幸福，不在於「物慾」做無理的要求，應從「知足」、「感恩」中，喜捨奉獻上去獲得。
- ◎ 佛陀要我們「自淨其意」，也就是要淨化自己的意念，只要意念清淨，所作所為皆是「善」，反之，若意念污濁，則一切作為都是「惡」的。
- ◎ 「無我」是擺脫各種束縛的唯一途徑。人只要真正做到忘掉自己、忘掉一切，就能達到逍遙自在的境界。也只有「無我」的人，才是精神造詣最高境界的人。
- ◎ 什麼是「空」？難捨能捨，看得破、放得下，即是空。能「空」即能自在安祥。
- ◎ 修行，就是要改變自私、自利的心態，演變到行善利益大眾卻不自知的境界。所以，修行就是要修出一份「功德」來，有多少功德，就有多少的解脫能力。
- ◎ 學佛是要學佛的慈悲、般若、智慧、安住、解脫、自在、忍辱，而非神通。



- ◎ 佛學是屬於生命之學，不容易懂，要從信仰、慈悲、發心、願力中去體會。
- ◎ 皈依佛就是覺悟，皈依法就是平等，而皈依僧就是清淨。
- ◎ 學佛的修養，是要每個人都能保持平等心，以平等心看人生，修養到看見任何人都起歡喜心，用佛心看人，人人都是佛。

美德與智慧

- ◎ 慾望是眾苦之本，人之所以生死疲勞，均從「貪慾」而引起，唯有少慾無為，才不致為根塵所累，身心自然就會獲得大自在了。
- ◎ 慈悲的慈心要用智慧滋養，唯有智慧才能莊嚴真正的愛，而在智慧的引導之下，愛心才能發揮真正的善行，也唯有用智慧，才能免除那偽裝的愛心。
- ◎ 修行到底是個人的事，我們應該關心的是自己要如何修行。如果去議論別人到底有沒有修行，實在是很無聊的事。
- ◎ 不要做自己喜歡的事，應該用心去做應該做的事。
- ◎ 成熟的人生觀，必須能從多方面去了解人生，而對眾生產生一種慈憫與恕道。
- ◎ 與其改變別人，不如改變自己，永遠別想把別人雕塑成你所希望的那樣。
- ◎ 我的生命，如果有一個不可妥協的，或勢不兩立的敵人，不會是別人，恰恰就是我自己。
- ◎ 真正的快樂，是無憂無慮的，人唯有在不斷的犧牲奉獻與行善中，才更能體會得出其中的滋味。
- ◎ 「真誠」是生命中最好的德行，也是生活中最佳的品質，而做作就是低俗。
- ◎ 倫理是一種自發性的能力，不是一種外與的信條，它是從學習中得來的，也是透過明白事理表現出來的道德行為。
- ◎ 心靈成熟，是要把自己訓練成一個具有美德與智慧的愛，使其依賴這永恆不變的真理，引導我們至完善光明的境地。
- ◎ 能付出愛心就是福，因為有慈悲就沒有敵人。



能消除燥心就是慧，因為有智慧就沒煩惱。

- ◎ 一句溫暖的話，就像往別人身上灑香水一樣，自己也會沾到兩三滴。

奉獻的生命

- ◎ 改變自己是「自救」，影響別人是「救人」。
- ◎ 修行是在每個起心動念處觀照，動靜、閒忙都不離善念、正念，這就是最好的護身符，亦唯有慈悲心、精進心、平等心等菩薩心境，才能點亮自性的光芒。
- ◎ 能提起是「大願」、是「福德」，能放下是「大行」、是「智慧」。修行是為了解脫，解脫猙獰虛偽的面目，與自己本來面目相認。
- ◎ 放下，就是看得透世俗的名利、權勢，只是一時的榮耀，不足為念。也因為放不下，所以只好把執著、煩惱背在心上，而流浪生死。
- ◎ 修行要繫緣修心，藉事煉心，隨處養心。
- ◎ 一顆充滿慈悲利他之心，自然塵心漸遠，佛心顯現，便能與道相應。
- ◎ 無常的色身，可以是貪、瞋、痴、老、病、死的奴隸，也可以是行菩薩道的利器。在這短暫的生命中，可以在愛恨情仇中消磨殆盡，也可以將此身心奉獻眾生，換得永恆的佛果。
- ◎ 我們只有一個地球，因此理應愛護環境，尊重生命，儉僕知足，惜福感恩，布施利他，和平共處，共創人間佛地淨土，才是每一位修道者的崇高使命。
- ◎ 對說謊者的懲罰，決不在於別人不相信他，而是他不能相信別人。
- ◎ 不埋怨，就是對自己的行為負責。
- ◎ 金錢、地位與學歷是無法幫助我們建立「品格」、增進「智慧」，唯有一顆感恩的心，才會在苦難中學習到這寶貴的功課，即品格的成長，智慧的成熟。服務眾生
- ◎ 人與人之間，完全是互相依存的關係，協和則雙利，分爭則兩害。每個人都以感恩情懷的心情去對待他人，社會一定安樂祥和，世界一定太平。

Compassion



- ◎ 征服世界並不偉大，一個能真正征服自己的，才是世界上最偉大的人。
- ◎ 守五戒，實質上只是守一條戒，即「不侵犯戒」而已。
- ◎ 戒律是一種對人對己的包容。
- ◎ 人的生命有二種，其一是外在的，有形的肉體生命，其一是內在的，無形的心靈生命，可惜的是，大多數的人都迷昧的追求外在的肉體生命，而忽略了內在的心靈生命。
- ◎ 真正的歡喜，從服務眾生身上求得；真正的歡喜，是從真理中發覺自己內心的寶藏。
- ◎ 能懷著一顆「感恩心」的人，必定能忘記別人的缺點和錯失。
- ◎ 有智慧的忍辱，是一種甘露；無智慧的忍辱，卻是一種壓抑。
- ◎ 執著，不但是生命成長中的絆腳石，更是生命的休止符。
- ◎ 人，因為修行才顯得尊貴，只有犧牲及奉獻，才能豐富你的內在。
- ◎ 放生，即是人類於其他生命面臨凌虐、苦迫，甚至於死亡時的及時救援的悲憫。
- ◎ 貢獻自己的所學、所能，多為利益眾生而盡一份心力，這才實在。因為一個人所能留給別人的，就是他曾付出的一切。
- ◎ 一個警覺自己無知的人，才能開啓真正的智慧之門。現今世上有很多自認為有智慧的人，其實頂多只是一些世智辯聰而已，並不是真正的智慧。
- ◎ 要為享受生命而工作，不要只為生活而工作。
- ◎ 氣質，乃是發自內心的修養。
- ◎ 無精進修持的信仰，終必停留在哲學的階段；缺乏修行法門的修持，有如入寶山而空回。
- ◎ 世上以事情之成敗為主，而在真理法界內，是以心念之正確與否為主。
- ◎ 要能具足現代學道者的見識與風範，才能做到同體的慈悲人、融和的正覺人、明理的智慧人、包容的忍耐人、佈施的結緣人以及清淨的修道人。
- ◎ 這個世界是一個同體共生的世界，每一個眾生都是共存、共榮的。

Compassion



- ◎ 修道的目的，使人格可以提昇，道德得以完成，身心更能淨化。
- ◎ 「一念之間」何等珍貴，智者能以師心為己心，追隨大善知識，見賢思齊。愚者卻自傲自私，不肯向人學習，而自以為師。
- ◎ 惜福的方法：
隻字必惜，貴之根也。粒米必珍，富之源也。
片言必謹，福之基也。微命必護，壽之本也。
- ◎ 「動」是生命的活力，人生的意義在於能「動」，因「動」才有思想，才有感情，才有活力。
- ◎ 修道人的生命幸福，是一種無欲與奉獻，它是一種超越欲望後的安穩與寧靜。
- ◎ 懺悔，是可以藉真理法水淨化人心，是可讓人「脫胎換骨」，重整心理、健全人格的。
- ◎ 清貧不是一般的貧窮，而是由自己的思想與意志，積極創造出的簡樸的生活形態。
- ◎ 服務人群，其最大的目的，就是在縮小「自我」、擴大心胸，也是走過生命「考驗」的歷程。
- ◎ 低聲下氣，你才能學習到更多的東西，先把自己裡面的東西拋棄掉，才能容納更多的智慧。
- ◎ 當你的意見和別人發生矛盾時，不要「貪」戀自己的面子，不要「瞋」目惡語相向，不要「癡」執一己之念，應該轉移立足點，摒棄眼中的細沙，發揮心中的至愛而與人共事。
- ◎ 把所有的需要縮到最小的限度，精神活動才能自由。心為所有欲所奪，良心的動勢就會受到阻礙。
- ◎ 服務，是心存感恩，願與眾生分享的高尚工作，也是燃燒自己、照亮別人的神聖情操，更是進德修身的初步階梯。
- ◎ 就生命性而言，能服務人就是一種「福報」，也是一種令人讚歎的「喜悅」。增福增慧
- ◎ 生活本身，即是服務人群，如此才能表現出萬德莊嚴，也是流露生活之「真」、

Compassion



修行之「善」、進德之「美」的一種至高無上真善美境界。

- ◎ 沒有什麼東西能夠抵得住「笑」的攻勢，也唯有由內心發出之「誠實的笑」，才是化戾氣為祥和，導事情解決的方法於正軌的良方。
- ◎ 把一切眾生都看成善知識，能引導我們走向光明的坦途，把自己所接觸的人、事、物，皆視為教我的好老師，則能時時觀照自己，不使其自大、自負、自誇、自傲，自命不凡的自以為是，就能遠離我慢之過患，亦可免墮生死輪迴無窮之苦楚。
- ◎ 有錢是一種「福報」，懂得正確的使用金錢，則是一種「學問」與「智慧」的結晶。
- ◎ 人間最好的美德，是慚愧、感恩與願力。
- ◎ 修苦行，就是對一切「粗」、「賤」的工作，都要無分別的去做，主要在於磨滅我們的傲氣，消除業障。有「苦」才有「行」好修，沒苦就沒有道行可修。
- ◎ 平常心不是刻意的造作，而是建築在忍辱與智慧的基石上。
- ◎ 經過痛苦的洗禮，人往往會更懂得謙讓學習，更知道珍惜和感激，更能領悟幸福與人生的真諦。
- ◎ 給人責罵而心不去計較，必能增福、增慧。受人讚美而竟自鳴得意，一定暗伏危機。
- ◎ 苦是樂的種子，樂是苦的根苗。
- ◎ 煩惱重的人，即使是芝麻小事，也會令他煩惱。想解脫自在的人，再天大的事，都束縛不了他。
- ◎ 世上的一切快樂和痛苦，都是因緣和合而成的。是由很多事情結合起來，才形成的今天的痛苦或快樂。當你面對苦或樂的時候，能以「慈悲關懷」、或從「感恩知足」、或以「冷靜思悟」來面對它，甚至用「觀緣起法」來面對它。那麼我們必能超越這個「苦」、「樂」之上。
- ◎ 越是接近真理，越能包容別人。



服務眾生

- ◎ 人與人之間，完全是互相依存的關係，協和則雙利，分爭則兩害。
每個人都以感恩情懷的心情去對待他人，社會一定安樂祥和，世界一定太平。
- ◎ 征服世界並不偉大，一個能真正征服自己的，才是世界上最偉大的人。
- ◎ 守五戒，實質上只是守一條戒，即「不侵犯戒」而已。
- ◎ 戒律是一種對人對己的包容。
- ◎ 人的生命有二種，
其一是外在的，有形的肉體生命，
其一是內在的，無形的心靈生命，可惜的是，
大多數的人都迷昧的追求外在的肉體生命，而忽略了內在的心靈生命。
- ◎ 真正的歡喜，從服務眾生身上求得；真正的歡喜，是從真理中發覺自己內心的寶藏。
- ◎ 能懷著一顆「感恩心」的人，必定能忘記別人的缺點和錯失。
- ◎ 有智慧的忍辱，是一種甘露；無智慧的忍辱，是一種壓抑。
- ◎ 執著，不但是生命成長中的絆腳石，更是生命的休止符。
- ◎ 人，因為修行才顯得尊貴，只有犧牲及奉獻，才能豐富你的內在。
- ◎ 放生，即是人類於其他生命面臨凌虐、苦迫，甚至於死亡時的及時救援的悲憫。
- ◎ 要能具足現代學道者的見識與風範，才能做到同體的慈悲人、融和的正覺人、明理的智慧人、包容的忍耐人、佈施的結緣人以及清淨的修道人。
- ◎ 一個警覺自己無知的人，才能開啓真正的智慧之門。現今世上有很多自認為有智慧的人，其實頂多只是一些世智辯聰而已，並不是真正的智慧。
- ◎ 要為享受生命而工作，不要只為生活而工作。
- ◎ 氣質，乃是發自內心的修養。
- ◎ 無精進修持的信仰，終必停留在哲學的階段；缺乏修行法門的修持，有如入寶

Compassion



山而空回。

- ◎ 世上以事情之成敗為主，而在真理法界內，是以心念之正確與否為主。
- ◎ 這個世界是一個同體共生的世界，每一個眾生都是共存、共榮的。
- ◎ 修道的目的，使人格可以提昇，道德得以完成，身心更能淨化。
- ◎ 「一念之間」何等珍貴，智者能以師心為己心，追隨大善知識，見賢思齊。愚者卻自傲自私，不肯向人學習，而自以為師。
- ◎ 惜福的方法：
隻字必惜，貴之根也。粒米必珍，富之源也。
片言必謹，福之基也。微命必護，壽之本也。
- ◎ 「動」是生命的活力，人生的意義在於能「動」，因「動」才有思想，才有感情，才有活力。
- ◎ 修道人的生命幸福，是一種無欲與奉獻，它是一種超越欲望後的安穩與寧靜。
- ◎ 服務，是心存感恩，願與眾生分享的高尚工作，也是燃燒自己、照亮別人的神聖情操，更是進德修身的初步階梯。
- ◎ 懺悔，是可以藉真理法水淨化人心，是可讓人「脫胎換骨」，重整心理、健全人格的。
- ◎ 清貧不是一般的貧窮，而是由自己的思想與意志，積極創造出的簡樸的生活形態。
- ◎ 服務人群，其最大的目的，就是在縮小「自我」、擴大心胸，也是走過生命「考驗」的歷程。
- ◎ 低聲下氣，你才能學習到更多的東西，先把自己裡面的東西拋棄掉，才能容納更多的智慧。
- ◎ 當你的意見和別人發生矛盾時，不要「貪」戀自己的面子，不要「瞋」目惡語相向，不要「癡」執一己之念，應該轉移立足點，摒棄眼中的細沙，發揮心中的至愛而與人共事。
- ◎ 把所有的需要縮到最小的限度，精神活動才能自由。心為所有欲所奪，良心的



動勢就會受到阻礙。

- ◎ 就生命性而言，能服務人就是一種「福報」，也是一種令人讚歎的「喜悅」。

增福增慧

- ◎ 生活本身，即是服務人群，如此才能表現出萬德莊嚴，也是流露生活之「真」、修行之「善」、進德之「美」的一種至高無上真善美境界。
- ◎ 沒有什麼東西能夠抵得住「笑」的攻勢，也唯有由內心發出之「誠實的笑」，才是化戾氣為祥和，導事情解決的方法於正軌的良方。
- ◎ 把一切眾生都看成善知識，能引導我們走向光明的坦途，把自己所接觸的人、事、物，皆視為教我的好老師，則能時時觀照自己，不使其自大、自負、自誇、自傲，自命不凡的自以為是，就能遠離我慢之過患，亦可免墮生死輪迴無窮之苦楚。
- ◎ 有錢是一種「福報」，懂得正確的使用金錢，則是一種「學問」與「智慧」的結晶。
- ◎ 人間最好的美德，是慚愧、感恩與願力。
- ◎ 修苦行，就是對一切「粗」、「賤」的工作，都要無分別的去做，主要在於磨滅我們的傲氣，消除業障。有「苦」才有「行」好修，沒苦就沒有道行可修。
- ◎ 平常心不是刻意的造作，而是建築在忍辱與智慧的基石上。
- ◎ 經過痛苦的洗禮，人往往會更懂得謙讓學習，更知道珍惜和感激，更能領悟幸福與人生的真諦。
- ◎ 給人責罵而心不去計較，必能增福、增慧。
受人讚美而竟自鳴得意，一定暗伏危機。
- ◎ 苦是樂的種子，樂是苦的根苗。
- ◎ 煩惱重的人，即使是芝麻小事，也會令他煩惱。
想解脫自在的人，再天大的事，都束縛不了他。
- ◎ 世上的一切快樂和痛苦，都是因緣和合而成的。是由很多事情結合起來，才形



成今天的痛苦或快樂。

當你面對苦或樂的時候，能以「慈悲關懷」、或從「感恩知足」、或以「冷靜思悟」來面對它，甚至用「觀緣起法」來面對它。那麼我們必能超越在「苦」、「樂」之上。

- ◎ 越是接近真理，越能包容別人。

福慧人生

- ◎ 人活著唯一的任務，就是要淨化自己，發掘生命的唯一真實。
- ◎ 智慧是從內心深刻地體悟而得，而聰明是由知識之累積而得。
- ◎ 學習佛法的最根本課題，就是要自我突破。
- ◎ 真正瑰麗的人生，並不在於己身自度成佛、自行的解脫，而是要能謙虛的再迴向到一切有情的眾生，使他們也能夠繼續成長，一起承擔苦難，一起快樂歡欣，齊歸生活的完全成熟。
- ◎ 一個人是否成功，就要看其所承受挫折、難堪，侮辱的耐力有多少。
- ◎ 要求，是一種自我要求，並不是別人所要求你的，或是你要求別人。
- ◎ 凝聚生命力，不再浪擲於日常生活瑣事中，也不再空費於人際的是非煩惱中。對於世上許多的名聞利養，能以一顆雲淡風清的心相應，人世間的炎涼冷暖，更能用透明的心眼來觀照，對於生命的無常幻滅，必有一番銘心的體悟。
- ◎ 本身自私，才會認為別人有私心，本身多猜忌，才會認為別人對不起你。
- ◎ 一切的磨煉，都是叫修行者進一步的了解自己，產生大悲心，盡本份來救渡眾生而已。
- ◎ 把自己看成珍珠的人，則有被遺忘（棄）的痛苦，請把自己當成泥土吧！讓眾人踩成一條康莊的大道吧！
- ◎ 將佛法融入生活中，如此才能真正獲得佛法的妙用。
- ◎ 修行，需要有讚嘆別人的言語布施，因為適度的讚美，能夠激發別人的向道心，增長菩提心，使人心生歡喜，是廣結善緣的秘訣。

Compassion



- ◎ 對於人生的痛苦，只有承擔、化解與寬容。
承擔痛苦，是因為不可避免的事實存在。
化解痛苦，是因為不能脆弱地被擊倒。
寬容痛苦，是因為悲憫的定力發生了大智慧。

- ◎ 修，是實踐的代名詞，有修的人生，才會圓滿我們所發的「願」。才會增長我們的「福慧」因緣。

- ◎ 真正的修持，是要從生活行為裡，表現出「戒、定、慧」，一切舉止言談之中，沒有「貪、瞋、癡」。

- ◎ 服務是心知感恩，願與眾生分享的高尚工作，也是燃燒自己，照亮別人的神聖情懷。



Part 5 悲心放生

大慈與一切眾生樂，
大悲拔一切眾生苦。
放生可長養自己的慈悲心腸，
悲憫眾生，視萬物生命如己出。

放生問答

- ◎ 生爲一切物命之所愛，死爲一切物命之所悲。
- ◎ 當遵慈仁，普惠恩及群生，視天下群生身命，若己身命。
——《佛滅度後棺斂葬送經》
- ◎ 諸餘罪中，殺業最重。諸功德中，放生第一。——《大智度論》
- ◎ 佛心者，大慈悲是也，以無緣慈，攝諸眾生。——《觀無量壽經》
- ◎ 大慈大悲，名爲佛性。慈即如來，如來即慈。——《涅槃經》
- ◎ 慈心即是一切安樂之因緣。——《優婆塞戒經》
- ◎ 佛法以菩提心爲正因，以大慈悲爲根本。——《大日經》
- ◎ 大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦。——《大智度論》
- ◎ 菩薩應生佛性孝順慈悲，常助一切人生福生樂。——《梵網經》
- ◎ 貪他一鬻鬻還他，古聖留言終不僞；戒殺念佛兼放生，決到西方上品會。
——佛印禪師
- ◎ 若無財者，只發慈悲心，亦是福德，或勸他人放生，或見人放生，讚嘆隨喜，增其善念，亦是福德。
- ◎ 人之生日到來，應當持齋戒殺，或是買命放生，或是誦經念佛。修橋砌路煮茶，隨意奉行善事，報答生身父母，乳哺三年大德。——真歇禪師
- ◎ 諸放生者，或增福祿，或延壽算，或免急難，或起沈痾，或生天堂，或證道果，

Compassion



隨施獲報，皆有徵據。——蓮池大師

- ◎ 放而不殺，與物無冤，非惟安樂今生，以此善根，當來之世，長壽永福，乃至成佛，萬類有情，傾心歸附。
- ◎ 今更立簡易一法，佐使並行，不拘時日，見即買放。於某月下書某日放生若干，巨生以箇數計，細生以觔數計，歲終總算，存以自考。
- ◎ 須知放生一事，實為發起同人，普護物命之最勝善心。——印光大師
- ◎ 古聖先賢，莫不以仁慈濟物，博愛利生，是知凡為人者，要當以仁存心。——諦閑大師
- ◎ 放生一事，原為啟發人之善心，以期戒殺茹素，普令含識各得其所，各盡天年。近之則息殺因，遠之則滅殺果，小則全吾心之純仁，大則弭世界之殺劫。
- ◎ 近來世界人民遭難，殺劫之重，皆是果報所遭；每每勸世人要戒殺放生，吃齋念佛者，也就是要大家免遭因果輪迴之報；諸位須當信奉，種植善因，成就佛果。——虛雲老和尚
- ◎ 疾病癌症，災難不幸之所以會發生，就是緣於我們以前所造的殺業感召而來的業報。解決之道就是放生，藉著出錢出力贖命放生，來償還以前我們所欠無數的殺債。——圓因師父
- ◎ 每一個眾生最寶貴的是自己的生命，殺了他，他最惱恨，冤仇結得最深，所以說殺業最重，每一個眾生最珍貴的還是自己的生命，救了他，他最感激，福善積得最深，所以說放生第一。——圓因師父
- ◎ 出家以來，每年力行放生，本會乃以蓮池放生會為名，當以佛教慈悲，儒宗惻隱，而作護生運動，實為天下無上吉祥善事。——圓瑛大師
- ◎ 所有的善事中，沒有比放生更徹底更完美的。
- ◎ 放生最重要的是皈依以及念佛。物命在經過三皈依儀式後，承佛法僧三寶加持，畜生報盡，不再淪入三惡道中，得以轉世超生，並且物命親聞南無阿彌陀佛聖號。六字洪名盈盈入耳，既植道種，他日因緣成熟，必能值遇佛法，念佛修行，往生西方極樂世界，永斷六道生死輪迴，此乃放生中之大放生，是放生中最重要的意義。
- ◎ 希望社會諸君，勉力行之，即遇壽辰、結婚、生子，是自己求生，慶生吉祥之

Compassion



事，均宜戒殺放生茹素，以善因而求善果也。——圓瑛大師

- ◎ 放生最容易消業障，但放生所遭受的阻撓最大，所引起的批評最多；這是因為眾生業障深重的緣故。因為業障深重，眾生物命無福值遇善人受救免除死難，因為業障深重，人們無福救贖生命，償還殺債。
- ◎ 將我心比他心，把自己設身處地當做異類畜生來想，我們就可以體會到，放生的功德是多麼地大，批評阻礙放生的罪業是多麼地深！
- ◎ 當一個人身患重病，遭遇急難的時候，自己立下誓願，願意廣行善事，彌補罪業，藉以延長自己的壽命，方法就是放生。
- ◎ 我們自己趕快去放生，短短的時間內，即可滿足我們的願望，短短的時間內，馬上會得到成效。
- ◎ 想要自己所行的善事既深又廣，真的非放生莫屬。所以說，放生功德最為第一。
- ◎ 戒殺放生，長養慈悲，是佛陀金口告誡我們終身力行之事。
- ◎ 放生是轉移命運浩劫的大運動。
- ◎ 印光大師亦云：一切生命，佛皆視之如子，救一物命，即是救佛一子，諸佛皆大歡喜。
- ◎ 放生可長養自己的慈悲心腸，悲憫眾生，視萬物生命如己出。
- ◎ 放生功德廣大無邊，不可勝數：
 - (1)無刀兵劫，免戰爭殺禍。
 - (2)長壽、健康、少病。
 - (3)免天災橫禍，無諸災難。
 - (4)子孫代代昌盛，生生不息。
 - (5)多子宜男，所求順遂。
 - (6)官祿亨盛，一帆風順。
 - (7)合天心，順佛令，物類感恩，諸佛歡喜。
 - (8)解怨釋仇，諸惡消滅，無憂無惱。
 - (9)喜氣吉祥，四季安寧。
 - (10)得生天上，享無極之福，若兼修淨土，直可往生西方極樂國土。

Compassion



- ◎ 印光大師云：
世上刀兵大劫，皆由人心好殺所致。
人人戒殺放生，則人人全其慈悲愛物之心，
而刀兵劫運，亦自消滅於無形，
此轉移世運之絕大運動也，
深望大政治家，大教育家，大農工家，
注意於此，力為提倡，必有絕大效果。

- ◎ 以人食羊，羊死為人，
人死為羊，如是乃至十生之類，
死死生生，互來相噉，惡業俱生，
窮未來際，汝負我命，我還汝債，
以是因緣，經千百劫，常在生死。
又云：殺彼身命，或食其肉，
經微塵劫，相食相誅，
猶如輪轉，互為高下，無有休息。——《楞嚴經》

念佛與放生

- ◎ 戒殺最好的方法就是吃素，斷絕一切肉食，因為佛陀早在一一《楞伽經》上告訴我們，食肉與殺同罪，吃肉就等於殺生，每天吃肉就等於每天殺生，三餐吃肉就等於三餐殺生。

- ◎ 戒殺放生是一體的二面，須要相輔相成，雙管齊下。

- ◎ 一個是全部命喪黃泉，一個是萬千中一二不幸死亡，一個是鍋鼎中掙扎，痛苦含冤而死，一個是有眾多法師居士為其懇切念佛，超渡脫生，其間的差異，有如天淵之別，實不可相提並論。

- ◎ 每一個參與放生的人，都是有智慧，有大福報的人。

- ◎ 放生的居士們終年累月不怨不倦地放生，救命危旦夕的物命，活命無數，放生的過程中，更為物命說法皈依念佛懺悔，不只救了眾生的生命，而且救了眾生的慧命，這真是放生中的大放生啊！放生的居士真的可以說是菩薩了。

- ◎ 我們在放生的過程中，事實上受益最大的還是自己。因為在放生的行為中，自己不僅償還了宿世的殺債，而且物類感恩，龍天護持，諸佛歡喜。

Compassion



- ◎ 在放生的儀式中，我們自己也跟著物命一起皈依，一起懺悔，一起念佛，激發了自己本具的菩提種子與慈悲心，更爲自己無形中創造了無數的福德因緣，藉此功德，正好作爲自己往生西方極樂世界的資糧。
- ◎ 諸佛以慈悲爲心，放生救贖物命，就是喚醒每個人原本具足的慈悲佛性，放生就是長養吾人的大慈悲心。
常行放生，則常養慈悲，常行放生，
與佛心更相契，與佛更容易感應道交，
常行放生，自心充滿了慈悲，自心就是佛心，
焉有不成佛的道理？
- ◎ 吃素放生應該同時並重，既不再造殺業，
又能償還殺債，如此修行最爲圓滿。
- ◎ 印光大師在——《復愚僧書》曾云：
彼必期於萬無一失。方肯行放生。
則令世人盡壽皆不行戒殺放生之事矣。
其人將來必膺萬無一人能救己於將死也。
哀哉痛哉。印祖所言，
乃今日阻撓批評放生的所有人士一大警語。
- ◎ 阻撓批評人家放生，其罪過就等於殺生。
- ◎ ——《楞嚴經》云：
食肉者，所求功德，悉不成就。
- ◎ 放生就是我們見物命眾生受擒受抓，
失去自由，行將被砍被殺之際，
一如見到自己父母手足妻女般，
不忍見其苦難，遭受殺戮，
發起慈悲心，予以救贖，還其自由，
放其生命，如此而已。
- ◎ 放生就是積最大的福；
放生就是行最大的善，
積福行善，所有功德，莫過放生。
- ◎ 每天拜八十八佛求懺悔是必備的功課，

Compassion



在禮懺的同時，身禮佛，口念佛，
意識專注在一句佛號上，
真正達到身語意三業清淨，
以清淨心懺悔，其功德不可思議！

- ◎ 吃一次肉，造一次殺業，結一次怨仇；
吃十次肉，造十次殺業，結十次怨仇。
- ◎ 善導大師云：
如來所以興出世，唯說彌陀本願海。
- ◎ ——《金光明經》云：
所謂金光，滅除諸惡，千劫所作，極惡重罪，
若能至心，一懺悔者，如是眾罪，悉皆滅盡，
我今已說，懺悔之法，是金光明，
清淨微妙，速能滅除，一切業障。
- ◎ ——《大集經》云：
末法億億人修行，罕一得道，
唯依念佛，得度生死。
- ◎ 一句南無阿彌陀佛，
是佛陀說法四十九年的最最精華，
是捷徑中的捷徑！是妙法中的妙法。
- ◎ 念一句南無阿彌陀佛，
就等於總誦三藏十二部經典；
一句南無阿彌陀佛就是禪，
——《大集經》云：
若人但念阿彌陀，是名無上深妙禪。
- ◎ ——《華嚴經》云：十地菩薩始終不離念佛。

戒殺放生

- ◎ 蓮池大師云：疾病之由，多從殺生中來，故偏重放生也。

Compassion



- ◎ 印祖云：瘟疫水火諸災橫多，戒殺放生者絕少遭逢，是知護生，原屬護自。戒殺可免天殺、鬼神殺、盜賊殺、未來怨怨相殺報。
- ◎ 戒殺之眾，善神守護，災橫消除，壽算綿長，子孫賢孝，吉祥種種，難可具除。若更隨力放生，加持念佛，不但增崇福德，必當隨願往生，永脫輪迴，入不退地。
- ◎ 余向提倡戒殺放生，因果報應等事理，以期挽救天災人禍。
- ◎ 印光大師云：戒殺放生者，來世得生於四王天，享無極之福；若兼修淨土者，直可往生於西方極樂國土，其功德實無涯矣。
- ◎ 凡有願家門清泰，身心康寧，天下太平，人民安樂者，請皆于戒殺放生、喫素、念佛中求之，則求無不得矣。
- ◎ 人惟願眷屬團聚，壽命延長，身心安樂，諸緣如意，正應發大悲心，行放生業，使天地鬼神，悉皆愍我愛物之誠，則向之所欲，當可即得。
- ◎ 我今幸承宿世福善，生於人道，固宜解怨釋結，戒殺放生，令彼一切有生命者，各得其所。又為念佛回向淨土，令得度脫。
- ◎ 凡大聖大賢，無不以戒殺放生，為挽殺劫，以培福果，息刀兵，而樂天年之基祉。
- ◎ 圓瑛大師云：吾人當學佛之大慈大悲，實行戒殺放生，方是學佛之行。是以學佛者，不僅持律戒殺，尤當竭力放生方合我佛慈悲宗旨。
- ◎ 《經》云：戒殺放生之人得二種福報，一者長壽，二者多福多壽無病。
- ◎ 《契經》：戒殺放生，得長壽報，又戒殺放生，可解怨釋結，長養悲心，潤菩提種。
- ◎ 《梵網經》：一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生，皆是我父母，而殺而食者，即殺我父母，亦殺我故身，一切地水是我先身，一切火風是我本體，故常行放生，生生受生，常住之法，教人放生。若見世人殺畜生時，應方便救護，解其苦難。
- ◎ 《分別善惡報應經》：何業獲報長命？有十種業。何等為十？
一、離自無殺。二、離勸他殺。

Compassion



三、離慶快殺。四、離隨喜殺。
五、救刑獄殺。六、放生命。
七、施他無畏。八、慈恤病人。
九、惠施飲食。十、幡燈供養。
如是十種獲長命報。

放生樂

- ◎ 放生就是給物命眾生一個機會。
一個重獲自由，重拾生機的機會；一個皈依三寶，聽聞念佛的機會，千萬不要因為任何的毀謗阻撓，讓受苦受難的物命，一點機會都沒有。
- ◎ 放生也是給我們自己一個機會。
一個救生贖命，償還殺債的機會；一個廣積福德，清除業障的機會，千萬不要因為任何的譏議批評，讓業重福薄的我們，一個機會都沒有。
- ◎ 救眾生如同救一佛子，更等於救一未來佛。
- ◎ 一切眾生不但是過去父母，亦是未來諸佛，你放牠的性命，你就是菩薩。
- ◎ 放生的功德最大，既直接又快速，改變命運的力量最為顯著。
- ◎ 吃素而不放生，以前欠的殺債還是有果報的；放生而不吃素，所賺得的功德，又因為吃肉殺生都賠光了。
- ◎ 修行人以念佛為正行，以放生為助行。
- ◎ 放生就積最大的福，放生就是行最大的善，積福行善，所有功德，莫過放生。
- ◎ 放生就是轉移命運浩劫的大運動。
- ◎ 雖有許多批評阻撓，我們更要有雖千萬人吾往矣的勇氣與承擔去放生，堅定放生，信願放生，用一輩子去放生。
- ◎ 放生三施俱全。
- ◎ 別讓知識學問框住了慈悲心。當我們真正放生時，所有一切的知識學問都應捨掉，都應放下，只留那一念我們對待眾生清清淨淨的慈悲，這才是放生真正的意義。

Compassion



- ◎ 提倡放生的善知識難遇難逢。
- ◎ 烏店一如等待大赦的囚犯集中營，不要有如果我們不放，他們便不會去抓的想法。
- ◎ 放生，正是佛陀親口告誡我們，長養慈悲滅罪消愆的最好方法。
- ◎ 跟隨佛陀，跟隨歷代諸祖大德，跟隨善知識的步伐，努力實踐，終生不悔不倦。
- ◎ 但願所有世人，力行放生；更願所有念佛人，常行放生，因為放生功德，最為第一，捨此不行，是謂癡狂！
- ◎ 父母教子女，老師教學生，記者讚放生，作家弘揚放生，出版商提倡放生，明星現身說法帶放生，政府首長鼓勵放生，富翁用錢放生，蓋放生園，弘法人開示放生。

海濤法師的弘法悲願

海濤法師，現任各地佛陀教育中心負責人、中華護生協會理事長、生命電視台台長、中華印經協會理事長及慈悲佛曲傳播協會理事長，多年來，法師的弘法行腳遍及校園、監獄、軍隊、全省寺院以及一般社會團體，並遠至海外弘法及朝聖旅遊。

以下一一介紹法師的弘法悲願以及所屬的弘法機構道場：

一、佛陀教育中心

1. 在台灣及海外各地成立佛陀教育中心，免費贈送經書、錄音（影）帶、VCD 與大眾結緣，內設有佛教圖書館供人借閱經典，設有講堂，定期舉辦佛學講座及推廣八關齋戒。
2. 成立法音傳播公司、出版部、錄音室，製作弘揚正法的多媒體節目、錄音帶、VCD，透過現代化科技媒體，宣揚佛教的慈悲與智慧。
3. 定期至各機關團體、學校、監獄、軍隊舉辦勵志人生講座，並分送佛教書籍、錄音帶、VCD 與大眾結緣，為社會注入清流，淨化人類心靈，促進世界祥和。
4. 定期舉辦海外佛教聖地旅遊，藉由旅遊萬里行之便，讓信眾對佛法的了解更加深入，並贈送各類佛書、錄音（影）帶到世界有華人的地方。

二、中華護生協會

基於佛陀教育「無緣大慈、同體大悲」、「眾生平等、慈悲相待」之理念，並培養、喚起世人「萬物一體、慈悲大愛」之廓然心胸，在各地成立放生團及放生保育地，藉由不同方式、地點，定期（或不定期）舉辦各類護生、救生活動，以教育化導世人學習尊重生命、愛護生命——不只尊重愛惜自己生命，也尊重愛惜別人生命，更要擴大心量尊重愛護一切大小生靈物命。

讓人與人間，人與一切萬物間，皆能互愛互助、共存共榮；彼此尊重包

容，和平快樂共處；進而締造出一個純真純善至美至慧的生命共同體，讓人間變得更幸福，世界更安祥，地球更美好。

三、生命電視台

生命電視台以「保護一切眾生、傳播生命大愛」為辦台宗旨。

最終目的是為了將佛法教育結合現代、面向世界、貼近社會，宣導佛陀慈悲本懷，教育社會大眾尊重生命以及珍惜一切生命。期盼透過聲光影音無遠弗屆的傳播效應，來教育世間人學會尊重生命，傳遞「慈悲、戒殺、念佛、放生、吃素、濟貧、佛學、教育、讀經、助念、佛曲、梵唄」等全方位的理念，創造出一個完全清淨慈悲的公益電視台。

歡迎大家一起踴躍發心護持生命電視台，共同護持佛教節目的製作，讓生命電視台成為我們的電視台！

四、中華印經協會

1. 結合有志之士，大量印贈各類佛教經典、佛教漫畫書、錄音帶及 VCD，並致力翻譯各類經典，廣為流傳海內外，期使大眾閱讀經典，認識生命的本質及意義，培養書香社會、關懷人文的胸懷。
2. 成立佛教讀書會、共修會，倡導讀誦經典、念佛等活動，藉由大眾共修之力，積極推廣讀經與念佛之風氣。
3. 將一系列的佛陀教育叢書，贈與國內外各佛學機構、佛學院、機關團體、學校、監獄、軍隊等。

五、慈悲佛曲傳播協會

為了讓佛法充滿人間，為了讓梵音傳播人間，慈悲佛曲傳播協會因此成立。我們要在每個月推出一張乃至二張佛曲，免費傳播與大家結緣，請大家來護持慈悲佛曲傳播協會，讓每個人都可以利用音樂修習佛法。

各地佛陀教育中心通訊錄

台北市 ⇄ 台北縣

■ 台北生命道場（生命電視協會）

電話：(02)2550-9900

地址：台北市民生西路300號2樓

■ 台北流通處

電話：(02)2522-4049

傳真：(02)2522-4076

地址：台北市松江路26巷5號1樓

■ 北投中心

電話：(02)2892-7611

傳真：(02)2898-4163

地址：台北市北投區溫泉路110之2號2樓

■ 萬華中心

電話：(02)2304-7669

傳真：(02)2307-2820

地址：台北市萬華路486巷37弄90號1樓

■ 基隆流通處

電話：(02)22422-5553

地址：基隆市信義區壽山路17號
基隆市大佛禪院

■ 新店講堂

電話：(02)2917-8855

傳真：(02)2917-2345

地址：台北縣新店市中正路54巷28號3樓

■ 板橋中心

電話：(02)8252-3580

傳真：(02)8252-3581

地址：台北縣板橋市吳鳳路50巷53弄3號
1樓

■ 鶯歌中心

電話／傳真：(02)2678-8439

地址：台北縣鶯歌鎮信義街50號1樓

■ 三重中心

電話：(02)8985-6701

傳真：(02)8985-6703

地址：台北縣三重市自強路5段32號1樓

■ 新莊中心

電話：(02)2904-0400

傳真：(02)2904-0389

地址：台北縣新莊市中正路516之1號3樓

■ 永和流通處

電話：(02)2923-3788

地址：台北縣永和市中山路一段90號

桃園 ⇄ 台中

■ 桃園中心

電話：(03)334-5558

傳真：(03)334-5596

地址：桃園市春日路236號4樓

■ 桃園流通處

電話：(03)302-7589

地址：桃園市慈光街91巷12號

■ 中壢中心

電話：(03)422-8806

傳真：(03)422-8798

地址：中壢市環北路400號15樓之1

■ 新竹中心

電話：(03)535-5861

傳真：(03)535-5863

地址：新竹市竹光路154號

■ 苗栗中心

電話：(037)265-376

傳真：(037)991-554

地址：苗栗市上苗里站前1號9樓之4

■ 漢口中心

電話：(04)2299-1377

傳真：(04)2299-1712

地址：台中市北區漢口路三段189號6樓

■ 大里中心

電話：(04)2487-0698

傳真：(04)2487-0697

地址：台中縣大里市東明路277號

■ 太平中心

電話：(04)2279-2270

傳真：(04)2276-7443

地址：台中縣太平市東村路45號

■ 清水中心

電話：(04)2623-9653

傳真：(04)2623-9652

地址：台中縣清水鎮光華路39號

■ 豐原中心

電話：(04)2527-3068

地址：台中縣豐原市大明路78號

■ 草湖中心

電話：(04)2496-5556

傳真：(04)2496-5508

地址：台中縣大里市西湖路35號

■ 大甲中心

電話：(04)2686-5028

地址：台中縣大甲鎮新政路180之3號

彰化 ⇄ 嘉義

■ 彰化中心

電話／傳真：(04)727-8980

地址：彰化市介壽北路158號

■ 員林中心

電話：(04)837-8206

傳真：(04)835-4748

地址：彰化縣員林鎮三民東街411號

■ 和美中心

電話／傳真：(04)757-4282

地址：彰化縣和美鎮和線路20號

■ 永靖中心

電話：(04)824-1670

地址：彰化縣永靖鄉永安街41號

■ 溪湖中心

電話：(04)885-8799

地址：彰化縣溪湖鎮員鹿路四段836

■ 田中中心

電話：(04)874-5314

地址：彰化縣田中鎮中州路一段4號

■ 南投中心

電話：(049)224-6373

傳真：(049)224-8424

地址：南投市信義街5巷31號

■ 草屯中心

電話：(049)231-5999

傳真：(049)231-6116

地址：南投縣草屯鎮正興街70號

■ 虎尾中心

電話：(05)636-5339

傳真：(05)636-1118

地址：雲林縣虎尾鎮新生路36號

■ 斗六中心

電話：(05)536-0827

傳真：(05)536-0828

地址：雲林縣斗六市大智街43號

■ 嘉義中心

電話：(05)216-6700

傳真：(05)216-8208

地址：嘉義市興業東路326號

● 布袋中心

電話：(05)347-1721

傳真：(05)347-6208

地址：嘉義縣布袋鎮太平路108號

■ 大林流通處

電話：(05)265-5666

傳真：(05)264-2682

地址：嘉義縣大林鎮忠孝路569巷13弄39號

台南 ⇄ 高雄

■ 台南中心

電話：(06)236-4722
傳真：(06)236-6094
地址：台南市東門路一段336號2樓

■ 新營中心

電話：(06)632-3571
傳真：(06)632-8790
地址：台南縣新營市新進路223號

■ 大同中心

電話：(06)215-5161
傳真：(06)215-5110
地址：台南市大同路一段70巷21號

■ 麻豆中心

電話：(06)571-9119
傳真：(06)572-5169
地址：台南縣麻豆鎮安業里80-1號

■ 高雄講堂

電話：(07)281-3333
傳真：(07)281-3911
地址：高雄市新興區中山二路472號14樓

■ 北高雄中心

電話：(07)312-5195
傳真：(07)322-0088
地址：高雄市三民區重慶街112號

■ 左營中心

電話：(07)363-5723
傳真：(07)363-9116
地址：高雄市左營區後昌路643巷19號

■ 鼓山中心

電話：(07)521-6792
傳真：(07)531-4789
地址：高雄市鼓山區正德路108號

■ 路竹中心

電話：(07)607-3377
傳真：(07)607-3366
地址：高雄縣路竹鄉中正路189號

■ 岡山中心

電話：(07)622-2555
傳真：(07)622-1666
地址：高雄縣岡山鎮公園東路8號

■ 翁園流通處

電話：(07)783-1120
傳真：(07)783-1755
地址：高雄縣大寮鄉翁園村翁園路233號

■ 生命電視台

電話：(07)221-2323
傳真：(07)221-2313
地址：高雄市新興區中山二路472號7樓之1

屏東 ⇄ 東部 ⇄ 東北部

■ 屏東中心

電話：(08)734-2929
傳真：(08)734-2727
地址：屏東市公園西路86號

■ 林森中心

電話：(08)721-5779
地址：屏東市林森路1巷19號

■ 東港中心

電話：(08)832-3727
傳真：(08)832-1719
地址：屏東縣東港鎮延平路24號

■ 東港流通處

電話：(08)835-3042
地址：屏東縣東港鎮富漁三路103號

■ 潮州中心

電話：(08)780-8250
傳真：(08)788-6605
地址：屏東縣潮州鎮光華路172號

■ 新園中心

電話：(08)868-6128
傳真：(08)868-4958
地址：屏東縣新園鄉興安路160號

■ 九加中心

電話：(08)739-6662
地址：屏東縣九加鄉九塊村九龍路152號

■ 恆春中心

電話：(089)888-0311
地址：屏東縣恆春鎮中山路180號
台東中心
電話：(089)345-826
地址：台東市新生路648號

■ 花蓮中心

電話：(03)831-1673
傳真：(03)831-1672
地址：花蓮市建國路160號

■ 羅東中心

電話：(03)958-0286
傳真：(03)958-3619
地址：宜蘭縣冬山鄉冬山路三段541號

外島地區

■ 澎湖中心

電話：(06)926-9181
傳真：(06)926-9182
地址：澎湖縣馬公市中華路36號

■ 金門中心

電話／傳真：(082)312-321
地址：金門縣金城鎮莒光路162之1號

海外地區

■ 菲律賓中心

電話：(632)715-1859 · 715-2090
地址：700PinaStreetSta.Mesa.
Manila Philippines

■ 馬來西亞吉隆坡中心 (慧光精舍)

電話：(603)9100-2623
地址：No,2Jln.Damai Indah12,
Tmn. Damai Indah,
Cheras 56000
Selangor, M'sia.

■ 馬來西亞新山中心 (彌陀文化傳送)

電話：(6012)772-7784
地址：No,10 Jalan Bakawali 23,
Taman Johor Jaya, 81100
Johor Bahru, Johor,
West Malaysia.

■ 古晉慈雲佛教正信會

電話：60(82)257634
地址：Lot7372, JaiianSherip
Masahor, 93250 Kuching,
Sarawak. Malaysia

■ 印尼泗水中心

電話：62(031)734-5135
地址：Jl.Raya Darmo Permai III
Plaza Segi Delapan blok C
No.801-802
SURABAYA-INDONESIA

■ 印尼北竿巴魯中心

電話：62(761)22579
地址：Teuku Umar.No37A.
Pekanbaru 28141.
RIAU-INDONESIA.

■ 印尼巴淡島慈海禪寺

電話：62(778)310159
地址：Vihara Maitri Sagara
Tiban 3 Blok C II No.17
BATAM-RIAU.

■ 印尼雅加達中心

電話：62(21)66695336
地址：Pluit Sakti Raya No.67
Jakarta Utara-Indonesia

■ 新加坡中心

電話：(65)6836-9088 · 6836-0966
地址：271 Bukit Timah Road
#01-06 Balmoral Plaza
Singapore 2597