

電子檔下載



iPhone



Android

聖嚴教育基金會
Compliments of Sheng Yen Education Foundation

<http://www.shengyen.org.tw>

贈送結緣品，非賣

賄送贈品 - 非賣

白 命 父 白

女 女 女 女

108

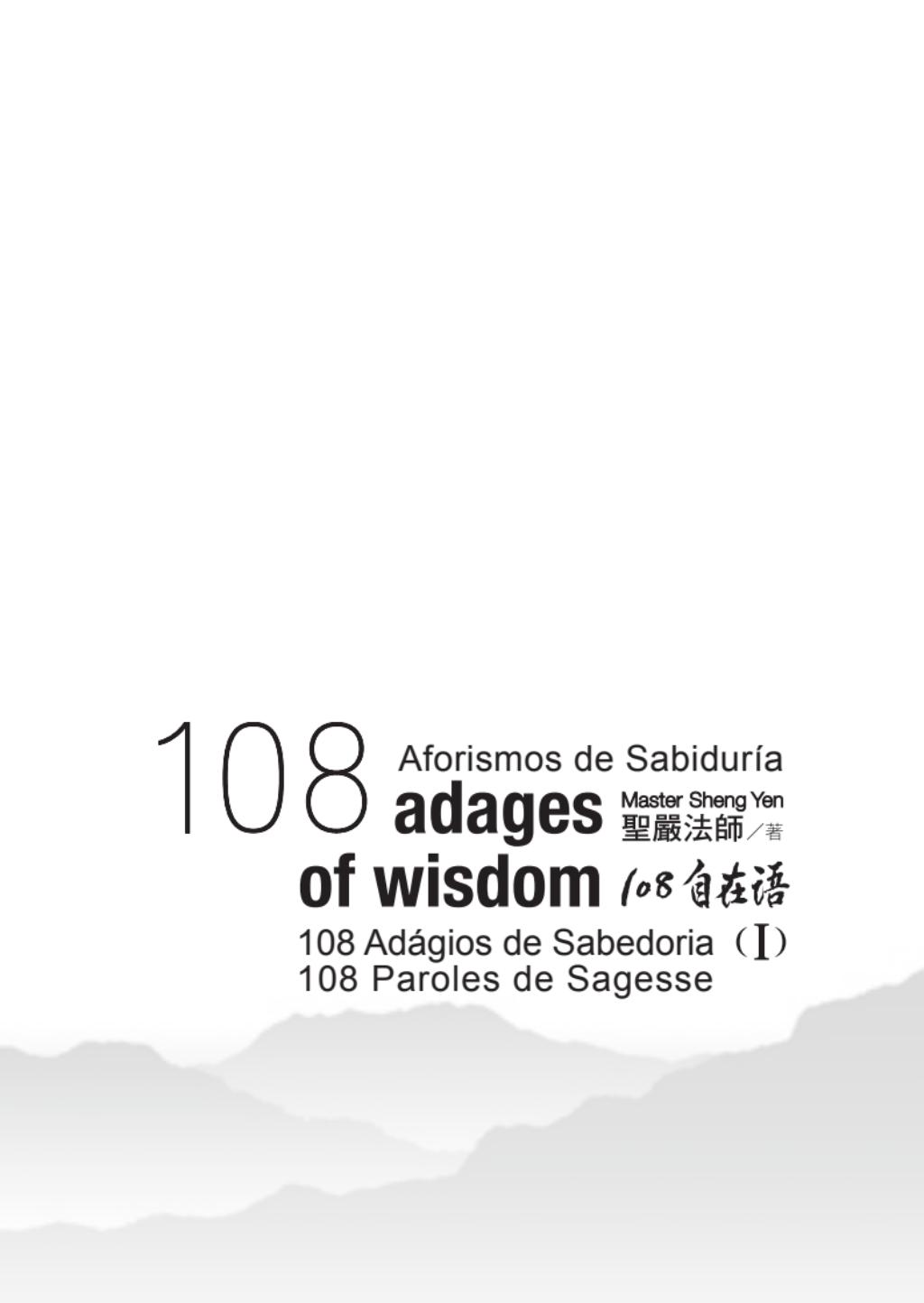
108 adages of wisdom (1)

聖嚴法師／著

108 Aforismos de Sabiduría adages Master Sheng Yen of wisdom 聖嚴法師 / 著

108 Adágios de Sabedoria (I) 108 Paroles de Sagesse





108 adages of wisdom

Aforismos de Sabiduría
Master Sheng Yen
聖嚴法師／著
108 自在語
108 Adágios de Sabedoria (I)
108 Paroles de Sagesse

慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴

面對它
接受它
處理它
放下它

聖嚴

*The four steps in dealing with any problem:
face it, accept it, deal with it, let it go.*

*Compassion has no enemies;
wisdom, no vexations.*



Becoming a Good Human Being

Page

Por El Ascenso del Carácter
Para o Aprimoramento humano
Cultiver son caractère

001~031



Enjoying Work

Page

Por El Gozo En El Trabajo
Para Desfrutar do Trabalho
Heureux au travail

033~059



Living Peacefully and Calmly

Page

Por Una Vida Tranquila
Para Uma Vida de Tranquilidade
Vivre en paix

061~091



Happiness in this World

Page

Por Una Tierra de Bienandanzas
Para Um Mundo de Felicidades
Construire une Terre Pure en ce monde

093~117



Becoming a Good Human Being

Por El Ascenso del Carácter
Para o Aprimoramento humano
Cultiver son caractère



需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

*No es mucho lo que necesitamos,
es excesivo lo que deseamos.*

*O que se necessita não é muito,
o que se deseja não é pouco.*

*Nous avons besoin de peu,
mais désirons tant.*

Becoming a Good Human Being

*What is most important is to be
grateful for what you've been given
and repay in kind – to benefit others
is to benefit ourselves.*

*Lo primero que necesitamos abogar
en el proceder es ser agradecido y
saber restituir el favor; beneficiar a
otros es beneficiar a nosotros mismos.*

*Ser grato e pagar um débito de
gratidão é prioritário; beneficiar
os outros é auto beneficiar-se.*

*Avant tout, soyons reconnaissants
et rendons les bienfaits; ce que nous
faisons pour autrui nous profite aussi.*



盡心盡力第一，不爭你我多少。

Do your utmost – no matter who gains or loses.

Servir con todo el esfuerzo y con toda dedicación sin calcular quién saca más provecho.

Dedique-se primeiramente de corpo e alma sem distinção de quem ganha ou perde mais.

Donnons le meilleur de nous-mêmes, sans esprit de compétition.

Becoming a Good Human Being

Compassion has no enemies; wisdom, no vexations.

Proceder con misericordia no hallaremos enemigos; y con la sabiduría no causará perturbaciones mentales.

A complacência e a generosidade não tem inimigos; a sabedoria não gera pertubações.

La compassion n'a pas d'ennemis, la sagesse n'engendre pas de frustration.

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。



忙人時間最多，勤勞健康最好。

*The busiest have the most time;
the diligent, the best health.*

*El atareado es el que aprovecha
mejor el tiempo; el labrioso es el
que goza de buena salud.*

*Quem não tem tempo sabe gastar
tempo; o diligente disfruta o
melhor da saúde.*

*Ceux qui s'occupent tirent le
meilleur profit de leur temps, ceux
qui s'activent sont les plus en forme.*

Becoming a Good Human Being

*The charitable are blessed;
the virtuous, happy.*

*Los que contribuyen sin ninguna
pretensión son los afortunados;
los que obran con bondad son
los jubilosos.*

*Os que fazem caridades têm sorte;
os que praticam o bem são felizardos.*

*Les généreux sont bénis,
ceux qui font le bien sont heureux.*



心量要大，自我要小。

Let the measure of your heart be great; the size of your ego, small.

Es preciso cultivar un gran corazón y disminuir el egoísmo.

O coração precisa ser grande, mas o ego deve ser diminuto.

Ayons un grand cœur et un petit ego.

Becoming a Good Human Being

When you can let it go, then you can pick it up. At ease letting it go or picking it up – then you are truly free.

Para poder alzar algo habría que ser capaz de descenderlo primero. El que puede alzar y descender con soltura gozará de plena libertad.

Se faz necessário abandonar para poder se obter. Aquele que ganha e perde sem perturbar-se tem paz interna.

Il faut savoir lâcher prise pour pouvoir prendre; celui qui sait lâcher et prendre d'un cœur paisible est véritablement libre.

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。



識人識己識進退，時時身心平安；知福惜福多培福，處處廣結善緣。

Know yourself, know others; know when to advance, when to retreat; at all times maintain peace and equanimity in body and mind; know your blessings, use them wisely, strive to increase them; everywhere you go develop deep virtuous affinity with others.

Importante es conocerse a sí mismo, a otras personas y a las ocasiones; tener en cuenta cómo mantener la paz corporal y mental. Hay que reconocer, apreciar y cultivar su fortuna; y también aprovechar cada oportunidad para servir a otros.

Becoming a Good Human Being

Conhecer aos outros, conhecer a si, conhecer a hora de avançar e retroceder, manter corpo e mente estáveis constantemente; conhecer, valorizar e cultivar a fortuna, praticando em amplitude bons atos por toda a parte.

Pour la paix du corps et de l'esprit, connaissons nous nous-mêmes, connaissons autrui et les circonstances; reconnaissions, apprécions et cultivons notre bonheur, saisissons toutes les occasion d'être serviable.



提得起放得下，年年吉祥如意；用智慧種福田，日日都是好日。

Able to pick it up and let it go, every year good fortune will surely follow; sow a field of blessings with wisdom, then everyday is a good day!

Para los que saben proceder con desenvoltura, cada año es un año auspicioso. Para los que saben sembrar con sabiduría las semillas de bienaventuranza, cada día será un día benigno.

Ao ser capaz de adquirir sem apegar-se, todo ano será de auspício e satisfação; usando a sabedoria para cultivar o campo da fortuna, todos os dias serão bons dias.

Pour qui sait prendre et lâcher d'un cœur paisible, chaque année est une bonne année; pour qui sait semer les graines du bienfait avec sagesse, chaque journée est une bonne journée.

Becoming a Good Human Being

Always keep your body and mind relaxed and meet everyone with a smile; relaxation makes your mind and body healthy, and a smile gathers friends and friendship.

Conviene mantener un cuerpo y corazón relajado y saludar con una sonrisa. La relajación fortalece la salud física y mental, un rostro sonriente promueve la amistad.

Tenha o corpo e a mente sempre relaxados, sorria sempre que vir alguém; o relaxamento é capaz de fazer nosso corpo e mente saudáveis o sorriso no rosto torna mais favorável a amizade entre duas pessoas.

Le corps et l'esprit détendu, allons au-devant des autres avec le sourire; la santé physique et mentale naît de la détente, l'amitié du sourire.

身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我們身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。



話到口邊想一想，講話之前慢半拍。不是不說，而是要惜言慎語。

*About to speak? Think for a moment.
Slow your speech a bit. It's not that
you should not speak, but rather that
you should cherish what you say and
choose your words with care.*

*Antes de abrir la boca para hablar,
piense y pondere bien sus palabras. Ello
no quiere decir quedarse callado, sino
hablar con discreción y prudencia.*

*Sempre que as palavras lhe vierem a
boca, pense. Pondere antes de falar. Isto
não quer dizer que é para ficar mudo,
e sim para ter prudência ao falar.*

*Quand les mots arrivent au bord des
lèvres, retenons-les un instant; ce n'est
pas qu'il faille se taire, mais il convient
de parler avec prudence et réflexion.*

*In daily living it is better to think:
"fine if I can have it, no matter if I
can't"; thus transform suffering to
joy and live a life of serenity.*

*Es importante tratar de ejercitarse esta
actitud en la vida: si puedo conseguir
lo que yo deseo, está bien. Si no puedo
conseguirlo, no tiene importancia.
Esto nos ayudará a convertir nuestro
sufriimiento en alegría y a vivir una
vida más relajada.*

*Na vida, o hábito de pensar que: "poder
ter é bom, se não tiver, não faz mal"
não causa dano algum e possibilita
transformar sofrimentos em alegrias,
bem como ficar bem consigo mesmo.*

*« Si je l'ai, tant mieux, sinon, aucune
importance. ». Cette philosophie
change la souffrance en joie et permet
de vivre mieux.*

在生活中，不妨養成「能有，很好；沒有，也沒關係」的想法，
便能轉苦為樂，便會比較自在了。



四安：安心、安身、安家、安業。

The four contentments: mind at peace, body at rest, family in harmony, all enterprise at ease.

Los cuatro elementos para elevar nuestros caracteres: calmar la mente, tranquilizar el cuerpo, consolidar el hogar y fundamentar la carrera.

As quatro condições para o aprimoramento do caráter: paz de espírito, corpo saudável, família harmônica, trabalho tranquilo.

Efforçons d'atteindre les quatre paix: paix du corps et de l'esprit, paix dans la famille et dans le travail.

When you wish for something, ask yourself these four questions: Is it needed? Is it wanted? Is it obtainable? Is it advisable?

Antes de pretender adquirir algo, hay que preguntarse: ¿Lo necesito o lo quiero? ¿Podré adquirirlo? ¿Debería adquirirlo?

Ao almejar algo pense: na necessidade, no desejo, na possibilidade e no merecimento da obtenção.

Face à un désir, demandons-nous: « Est-ce un besoin ou une envie? Est-il possible, convenable de le satisfaire? »

四要：需要、想要、能要、該要。



四感：感恩、感謝、感化、感動。

The four attitudes to take towards others: grateful, thankful, transforming, inspiring.

Son cuatro los sentidos de agradecimiento en relacionarse con otros: agradecimiento por los sucesos que nos hacen crecer, agradecimiento por las oportunidades que nos honran, agradecimiento por las enseñanzas del Dharma, agradecimiento por poder inspirar a otros mediante una acción ejemplar.

As quatro atitudes essenciais em relação aos outros: ser grato, agradecer, transformar, comover.

Apprécions les bienfaits, soyons reconnaissants, réformons-nous avec l'aide du Dharma, inspirons par notre exemple.

Becoming a Good Human Being

The four steps in dealing with any problem: face it, accept it, deal with it, let it go.

Las cuatro escalas para sobrepasar las dificultades de la vida: enfrentarlas, aceptarlas, gestionarlas, y dejarlas sin apego.

Os quatros procedimentos de solução dos problemas: encará-los, aceitá-los, resolvê-los e abandoná-los.

*Les aléas de la vie:
affrontons-les, acceptons-les,
gérons-les et laissons-les s'éloigner.*

四它：面對它、接受它、處理它、放下它。

*The four keys to good fortune:
know what you are blessed with,
cherish it, help it grow, and plant
seeds for future blessings.*

*Cuatro escalas para incrementar
las bienaventuranzas: reconocerlas,
apreciarlas, cultivarlas y sembrar
las semillas de bendiciones.*

*As quatros etapas de melhoria da
fortuna: reconhecê-la, valorizá-la,
cultivá-la e semeá-la.*

*Le bonheur: reconnaissons-le,
appréciions-le à sa juste valeur,
entretenons-le, plantons en les
pousses pour qu'il se multiplie.*

*If possible and permissible, seek
after it; if impossible and forbidden,
keep away from it.*

*Consigue sólo lo que tú puedes
y lo que debes adquirir. Nunca
persigue lo que tú no puedes y lo
que no debes adquirir.*

*Se for possível obter, sendo
merecido, aceite; Se não for
possível obter, não sendo merecido,
deliberadamente, recuse.*

*Désirons seulement ce qui est accessible
et convenable; les désirs impossibles ou
inconvenants, écartons-les.*

能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。



感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。

*With gratitude we grow;
repayment of kindness leads to success.*

*La gratitud nos hace crecer,
y la devolución de los favores nos
ayuda a triunfar.*

*O agradecimento permite-nos
crescer, retribuir um favor auxilia a
nossa realização.*

*La gratitude nous fait évoluer,
rendre les bienfaits nous aide à réussir.*

Becoming a Good Human Being

*Be thankful at every opportunity:
good and bad fortune are both allies.*

*Debemos sentirnos agradecidos por
las oportunidades que hallamos. Pues
tanto los sucesos prósperos como los
adversos son nuestros benefactores.*

*Agradeça as oportunidades que são
concebidas, pois as condições tanto
favoráveis quanto as desfavoráveis
são benéficas.*

*Accueillons avec gratitude toute
occasion d'évoluer: chance et adversité
sont toutes deux nos bienfaitrices.*

感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。



遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。

Rejoice when you encounter good, praise it, encourage it to spread, but take care to learn with an open mind.

Cuando sucede algo bueno, deberíamos regocijarnos por ello, ensalzarlo, alentar lo, y luego con humildad aprender de ello.

Encontrando-se coisas boas, devemos nos alegrar, elogiar estimular, aprender sobre elas humilde e abertamente.

*Une belle action a été faite:
réjouissons-nous, ne soyons pas avares
de félicitations ni d'encouragements,
prenons exemple avec modestie.*

Becoming a Good Human Being

*More praise and less criticism!
Cut down the karma that comes
from what you say.*

El mejor método para esquivar un karma negativo en el lenguaje es criticar menos y ensalzar más.

Diminuir as críticas, aumentar os elogios, é um bom modo de se evitar criar karma através da boca.

*Moins de critiques et plus d'éloges sortant de notre bouche,
moins de karma négatif à subir.*

少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。



平常心就是最自在、最愉快的心。

An ordinary mind is a mind of utmost freedom, utmost joy.

Una mente ordinaria es una mente de suma libertad y alegría.

*Tranqüilidade é a mente no seu estado mais à vontade e alegre.
Prendre les choses comme elles viennent d'un esprit égal permet d'atteindre au summum de la liberté et de la joie.*

Becoming a Good Human Being

A true step on the path merits more than a hundred shallow words adorned with tinsel.

Más vale un paso sólido hacia adelante que cien palabras aduladoras sin sentidos.

Dar um passo concreto avante, vale mais que dizer cem frases belas e vãs.

Un pas effectué dans la bonne direction vaut cent belles phrases creuses.

踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。



知道自己的缺點愈多，成長的速度愈快，對自己的信心也就愈堅定。

The more you come to know your weaknesses, the faster you will grow, with your self-confidence unwavering.

Más faltas descubrimos en nosotros mismos, más rápido nos desenvolvemos y se consolidará más la confianza nuestra.

Quanto maior for a percepção dos próprios defeitos, maior será a velocidade de crescimento, e a auto confiança, também tornar- se-á cada vez mais estável.

Mieux on connaît ses défauts, plus on évolue, plus on a confiance en soi.

Becoming a Good Human Being

Look more, listen more; speak less, act fast; spend slow.

Es preciso mantener los ojos y oídos completamente abiertos, pero con boca cerrada; ser veloz con las manos y los pies, pero lento en gastar el dinero.

Devemos ouvir mais, observar mais, falar menos, ser ágeis e reservados no uso de dinheiro.

Ecouteons et observons mais parlons peu; soyons diligents mais dépensons peu.

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

Only after you encounter affliction and adversity will you summon the mind of diligence.

Sólo después de experimentar las vicisitudes penosas, nos animaremos a perseverar con vigor.

Só depois de passar por circunstâncias difíceis é que seremos capazes de ter uma mente desperta para a diligência.

Un esprit déterminé et entreprenant se forme à travers les épreuves et l'adversité.

Be solid and forthright; have a great open heart; be sure and steady in accomplishment, with vision penetrating and far-reaching.

Hay que ser una persona pragmática con una mentalidad abierta; y obrar con firmeza, tener una visión de mucha perspicacia.

Seja uma pessoa prática, tenha um grande coração, haja apropriada e seguramente nas realizações, com visão penetrante e de longo alcance.

Ayons les pieds sur terre et l'esprit ouvert; soyons sérieux dans nos entreprises et sachons voir loin.

踏踏實實做人，心胸要廣大；穩穩當當做事，著眼宜深遠。



享
受
工
作

Enjoying Work

Por El Gozo En El Trabajo
Para Desfrutar do Trabalho
Heureux au travail

*Busy but not in disarray;
tired but not worn out.*

*Hay que manternos ocupados
sin ser desorganizados,
y abrumados sin sentir el agobio.*

*Ocupado, mas não desordenado,
cansado, mas não exausto.*

*Même très occupés, restons organisés;
supportons la fatigue sans laisser nos
forces s'épuiser.*

*Be happy being busy!
Even when you're tired, be joyful.*

*Sed ocupados pero alegres;
y fatigados pero jubilosos.*

*Seja ocupado, mas feliz e cansado,
mas alegre.*

*A qui aime son travail,
la fatigue ne pèse pas.*

*Busy? No matter. No vexation.
All is well.*

*No importa estar atareado,
mejor será no sentir el agobio.*

*Ocupado? Sem problema.
Melhor será se não estiver aborrecido.*

*La charge de travail ne devient
pénible que si l'on perd son calme.*

*Work quickly, not anxiously;
mind and body relaxed and unbound.*

*En el trabajo más vale la velocidad
que la prisa, importante es mantener
el cuerpo y la mente relajados.*

*Trabalho é para ser feito com rapidez
e sem pressa, o corpo e a mente devem
estar relaxados, e não tensos.*

*Soyons rapides sans excès; gardons le
corps et l'esprit détendus, sans crispation.*

Finish your work quickly, but in an orderly manner; don't become nervous trying to compete with time itself.

Es importante agilizar el trabajo a modo ordenado; nunca competir nerviosamente con el tiempo.

Ao estarmos ocupados devemos ordenadamente trabalhar com rapidez e não, em estado de tensão, disputar o tempo.

L'abondance des tâches ne doit pas perturber le travail; ne faisons pas la course contre la montre, ne perdons pas la tête.

Don't measure success and failure by wealth or poverty; work only to benefit yourself and others with all your heart and strength.

No debemos calificar el éxito y la ganancia a través de la riqueza y el rango, conviene ser serviciales para beneficiar a nosotros mismos y a otros.

Não use riqueza, posição social ou humildade, pobreza para justificar vitória e fracasso, ganhos e perdas; apenas é preciso esforçar-se ao máximo, de coração, para beneficiar a si mesmo e ao próximo.

Le succès ne se mesure pas à l'aune de la richesse ou du renom; l'important est de faire de notre mieux pour le bénéfice de tous.

不要以富貴貧賤論成敗得失，只要能盡心盡力來自利利人。

Work hard and others may resent you, take up a task and risk criticism; compassion lies within harsh words, treasure buried deep within criticism.

El que va emprender tareas severas ha de estar listo para soportar las quejas, el que va a desempeñar alto cargo ha de sufrir críticas. Las quejas fomentan la compasión y la paciencia, y en las críticas se encuentran las moralejas provechosas.

Aquele que labuta precisará conter as queixas, aquele que assume responsabilidades inevitavelmente sofrerá críticas. Sob as queixas haverá a benevolência e tolerância, nas críticas estarão contidas as jóias do aprimoramento.

Celui qui se charge d'une tâche difficile doit s'attendre à subir du mécontentement, un décideur doit s'attendre à des critiques. Subir le mécontentement développe la compassion et la patience, les critiques recèlent des conseils précieux.

Be at ease in all encounters; give of yourself, as conditions permit.

Quédate tranquilo dondequiera que vayas y contribuye cuando la ocasión permita.

Mantenha-se estável em qualquer situação, contribua de acordo com suas possibilidades.

En toutes circonstances, restons à l'aise et faisons de notre mieux.

The three acts of success: accord with causes and conditions, act decisively when they arise, shape the future.

Tres escalas para el éxito: vivir con las causas y condiciones, aprovecharlas cuando vengan y crearlas cuando carece de ocasión.

Há três condições para o sucesso: adaptar-se as circunstâncias, aproveitar as chances, criar situações favoráveis.

Les trois principes du succès: s'adapter aux circonstances, en faire le meilleur usage, créer des circonstances favorables.

Seize opportunity when it arises, create it when it doesn't exist; but when the time is not ripe, don't take unnecessary action.

Es preciso aprovechar las ocasiones oportunas, si carece de oportunidades hay que crearlas, y no pretender conseguirlas si las condiciones todavía no son amenas.

*Sempre que houver uma oportunidade devemos aproveitá-la, Se não houver uma, devemos criá-la.
Se ela ainda não se concretizou, então não devemos forçá-la.*

Il faut savoir saisir les occasions, les créer si nécessaire, mais ne pas les saisir avant qu'elles ne soient mûres.

Life's ups and downs are the stuff of growth and development.

Todos los altibajos de la vida son experiencias enriquecedoras para nuestro desenvolvimiento.

Os altos e baixos da vida são todas experiências de crescimento.

Les aléas de la vie nous permettent d'évoluer.

Do what you have to do with wisdom; treat people with care and compassion.

Hay que gestionar los asuntos con sabiduría y atender a la gente con compasión y simpatía.

Use a sabedoria para lidar com os assuntos, e compadecimento para lidar com as pessoas.

Employons la sagesse pour faire face au monde, la compassion pour faire face aux gens.

When you are off balance, always right yourself with wisdom, everywhere you go, use compassion to make life easy for others.

Tenemos que modificar las desviaciones con sabiduría, acomodar a los demás con misericordia.

Use sabedoria constantemente para reparar os erros, e, em toda parte, a compaixão para tornar a vida das pessoas mais fácil.

Employons la sagesse pour corriger les déviations, la compassion et la gentillesse pour faciliter la tâche aux autres.

*Deep wisdom, great compassion:
few vexations.*

*Más profunda es nuestra misericordia,
más grande es nuestra sabiduría,
y más reducidas quedan nuestras
perturbaciones.*

*Quanto maior for a compaixão,
maior será a sabedoria,
os transtornos também serão
cada vezes menores.*

*Plus profonde est la compassion,
plus grande est la sagesse,
plus rares sont les frustrations.*

*Face whatever is in front of you,
act with wisdom, treat people with
compassion; forget benefit, harm, gain,
and loss, and vexations will diminish.*

*En caso de enfrentar a diversas
situaciones conviene gestionar
los asuntos con sabiduría y tratar
a la gente con misericordia sin
pensar en provechos o pérdidas
personales. Así no se germinarán
las perturbaciones mentales.*

*Ao se deparar com diversas
circunstâncias, use somente a sabedoria
para lidar com os assuntos, use a
compaixão para tratar as pessoas, e não
se preocupe com as perdas e ganhos de
interesse próprio, agindo dessa forma
não terá pertubações mentais.*

*Souvent on s'évite bien des vexations
en agissant avec sagesse face aux
événements et compassion face aux gens,
au lieu de se préoccuper de son intérêt.*

面對許多的情況，只管用智慧處理事，以慈悲對待人，而不擔心自己的利害得失，就不會有煩惱了。

An ordinary mind bends to circumstances; a sage mind transforms circumstances.

Se llama hombre banal el que deja que las circunstancias frenen la mente; y hombre cabal el que hace que la mente transforme las circunstancias.

A mente se submeter as circunstâncias, é da pessoa comum; as circunstâncias se submeterem a mente, é do santo e do sábio.

Nous laissons souvent les circonstances influencer nos idées et notre humeur; le sage influence les circonstances par son esprit.

Big duck swims, big wake; little duck swims, little wake. No duck in the water? No wake at all.

Con patear a un pato grande le sale una carrera; a un patito un sendero. No habría salida sin moverse.

Os patos grandes nadam e saem em grandes vias; os pequenos nadam e saem em pequenas vias. Sem moverem-se, não haveria nenhuma saída.

Un canard nageant sur l'étang laisse un sillon proportionnel à sa taille; s'il ne nage pas, il ne laisse aucune trace.

大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。

*Can't move the mountain? Build a road! Road blocked? Start climbing!
Can't climb? Shift your mind!*

*Si la montaña no se encorva, vamos a construir un camino a su alrededor.
Si el camino no tuerce, cambiaremos la ruta. En caso de no poder transformar a otros alteraremos la mentalidad.*

Se a montanha não muda, muda-se o caminho, Se o caminho não muda, muda-se a pessoa. Se a pessoa não muda, se lhe muda a mente.

La montagne reste immobile, mais le chemin peut la contourner; si le chemin ne tourne pas, le voyageur peut oblier; et s'il ne peut quitter le chemin, il peut toujours transformer sa façon de penser.

True diligence doesn't mean placing your life at risk. It is simply unwavering persistence.

"Afanarse" no significa sobrepassar nuestros límites, sino persistir todo el tiempo.

"Diligencia" não é o mesmo que empreendimento com risco de vida, e sim esforço sem negligência.

Etre diligent, ce n'est pas s'épuiser au-delà de ses possibilités, c'est s'activer avec persistance.

「精進」不等於拚命，而是努力不懈。

A boat passes, its wake disappears; a bird flies, its shadow departs. Whether you gain or lose, succeed or fail – emotions do not stir: this is the great wisdom of freedom and liberation.

Como el paso de barco sin rastro en el agua y como el vuelo de pájaro sin huellas en el cielo, la gran sabiduría de liberación se alcanza a través de mantenerse firme sin ser afectado por el éxito, el fracaso, la ganancia o la pérdida.

O navio passa, e não deixa resquícios na água; O pássaro voa, e não deixa para trás sua sombra. Aquele que não tem a disposição alterada pelo sucesso, fracasso, ganho e perda, possue uma enorme sabedoria de liberação irrestrita.

Le sillon du bateau s'efface, le vol de l'oiseau est sans trace; quand le souci des pertes et des gains ne marque plus l'esprit, la sagesse de la libération est atteinte.

Making life easier for others is making your life easier for yourself.

Acomodar a personas ajenas quiere decir acomodarnos a nosotros mismos.

Tornar conveniente a vida para os outros é tornar conveniente a própria vida.

Faciliter les choses aux autres, c'est se les faciliter aussi.

The noble one suffers mistreatment willingly; the fool is humiliated by what he suffers.

El benévolο es el que aguanta la explotación explícita; el necio es el que sufre insulto y explotación implícita.

Levar desvantagem explícita de bom grado é virtude; ser humilhado e levar desvantagem implícita é estupidez.

Accepter de son plein gré de subir un préjudice est une vertu; être insulté ou exploité sans s'en rendre compte, c'est manquer de discernement.

Pressure usually comes from too much concern with what we encounter around us as well as how people judge us.

La presión normalmente se deriva de preocupación excesiva por los asuntos externos y por los criterios ajenos.

A pressão, normalmente vem da preocupação excessiva com bens materiais e, ao mesmo tempo, também da preocupação excessiva com o julgamento alheio.

La pression naît d'un attachement excessif au monde extérieur et d'une attention excessive à l'opinion d'autrui.

壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也過於在意他人的評斷。

Serve others with a mind of gratitude and reciprocity and you will be neither tired nor weary.

Si consagramos a nuestros servicios con sentido de gratitud como si restituyera el favor, entonces no nos sentiremos el aborrecimiento ni la fatiga.

Tenha uma mente de gratidão e retribuição no trabalho de prestação de serviços, e não sentirá cansaço nem fadiga.

Une tâche accomplie par reconnaissance, en remerciement d'un bienfait, ne pèse pas.

Help others with the strength of your mind and body, with your wealth and wisdom – always and everywhere with a thankful mind.

Es necesario siempre abrigar el agradecimiento en el corazón, y contribuir totalmente con nuestra riqueza y fuerza física, inteligencia y espiritual.

Em qualquer momento e lugar devemos manter uma mente de gratidão e usar recursos financeiros, força física, inteligência, e força mental para fazer uma total contribuição.

Ne manquons jamais d'être reconnaissants, donnons sans compter notre fortune, nos forces, notre sagesse et notre intelligence.

隨時隨地心存感激，以財力、體力、智慧、心力、來做一切的奉獻。



平
安
人
生

Living Peacefully and Calmly

Por Una Vida Tranquila
Para Uma Vida de Tranquilidade
Vivre en paix

The meaning of life lies in serving; the value of life in giving.

El sentido de la vida consiste en servir, el valor de vivir en contribuir.

O sentido da vida está em servir. O valor de viver está em fazer contribuições.

Le service donne son sens à la vie; le don donne sa valeur à l'existence.

The aim of life is to receive karmic retribution, fulfill vows, and make new ones.

El propósito de la vida es aceptar los resultados kármicos, cumplir los viejos votos y ofrecer las promesas nuevas.

O objetivo da vida humana é vir ao mundo para sofrer as consequências Kármicas, realizar antigos votos e fazer novos.

Le but de cette existence est de recevoir notre rétribution karmique, d'accomplir les vœux passés, d'en formuler de nouveaux.

The value of life is not in duration but in contribution.

El valor humano no consiste en la longitud de la vida, sino en las contribuciones.

O valor humano não está no tempo de vida e sim no tamanho das contribuições.

La valeur d'une existence ne se mesure pas à sa longueur mais aux services rendus.

The past is an illusion; the future, a dream; the present, essential.

El pasado ha desvanecido como ilusiones y el futuro aún es un sueño irrealizable, lo más importante es aprovechar el tiempo presente.

O passado já se transformou em ilusão, o futuro ainda é um sonho. Aproveitar o presente é o mais importante.

Le passé est un souvenir vague, le futur un rêve irréel, sachons saisir le présent.

There is no need to dwell in the past, no necessity to worry about the future: the enduring present holds both past and future.

No es necesario inquietar por el pasado o preocupar por el futuro.

Vivir plenamente en el presente significa estar enlazado con el pasado y el futuro.

Não é necessário prender-se ao passado, nem é preciso se preocupar com o futuro, Manter-se no presente é estar ligado ao passado e ao futuro.

Ni les regrets du passé, ni l'inquiétude de l'avenir ne sont d'aucune aide. Vivre pleinement le présent, c'est embrasser à la fois le passé et le futur.

Wisdom is not simply knowledge, nor experience, nor idle speculation; it is an attitude that transcends self-centeredness.

La sabiduría no es ciencia, ni experiencia, ni excelencia dialéctica, sino una actitud que trasciende el egocentrismo.

Sabedoria não é conhecimento, não é experiência, nem é especulação, e sim a atitude de transcender o egocentrismo.

La sagesse, ce n'est ni le savoir, ni l'expérience ni la raison, c'est l'extinction de l'ego.

智慧，不是知識、不是經驗、不是思辯，而是超越自我中心的態度。

Great accomplishment – complete humility; big ego – great insecurity.

La vida positiva culmina en la modestia; y cuanto más el egoísmo, tanto más la inquietud.

A vida positiva é repleta de humildade, quanto maior for o ego, maior será a falta de paz.

Une vie bien remplie repose sur la modestie; plus grand est l'ego, plus on est inquiet.

The superior settle their minds upon the Way; the average busy themselves with day to day living; the small-minded pursue fame, fortune and desire.

Los hombres nobles se concentran en la vía de práctica, los mediocres se fijan en sus deberes, y los ruines persiguen fama y provecho.

As pessoas nobres concentram-se nas práticas espirituais; as mediocres se dedicam aos seus afazeres; as tacanhas perseguem a fama, fortuna e desejos mundanos.

L'esprit élevé suit la voie, l'esprit ordinaire le devoir, l'esprit inférieur le renom et la fortune.

上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利物欲。

You have a particular role and responsibility in life; act accordingly.

Procede de acuerdo con tu rango.

Haja de acordo com seu status social.

Ayons une conduite adaptée à notre statut et remplissons les devoirs qu'il nous impose.

*In calmness and tranquility make good use of this wondrous day!
Tomorrow will shine!*

Que en paz y armonía aprovechemos el esplendido día de hoy, y que marchemos por un mañana nueva.

Com estabilidade e harmonia, aproveite o maravilhoso dia de hoje e caminhe em direção a um novo dia de amanhã.

Dans la paix et l'harmonie, saisissons la promesse du jour présent pour aller vers un jour nouveau.

在安定和諧中，把握精彩的今天，走出新鮮的明天。

*Worry causes needless injury!
Mindfulness brings security.*

La preocupación significa el tormento innecesario, la dedicación es la fuerza que motiva la seguridad.

Preocupação é tormento desnecessário; diligência é a motivação da segurança.

L'inquiétude est une torture inutile, mais les précautions sont une sage mesure.

Wealth is like flowing water, and giving like the digging of a well. Dig deeper and more water flows in; give more and wealth multiplies.

La riqueza es como agua corriente, la contribución asemeja a cavar un pozo. Más hondo el pozo, más agua contiene, y cuanto más uno contribuye, tanto más riquezas logra.

A prosperidade se assemelha a água corrente, a doação se assemelha a escavação de um poço. Quanto mais fundo for o poço, maior será a quantidade de água, assim quanto maior for a doação, maior será a prosperidade.

La richesse est comme l'eau, la distribuer c'est creuser un puits; le puits fournit d'autant plus d'eau qu'il est profond, la richesse s'accroît avec le don.

財富如流水，布施如挖井。井愈深，水愈多；布施的愈多，財富則愈大。

Live life this way: the best plan anticipates the worst scenario.

Para enfrentar la vida hay que saber hacer las mejores precauciones y estar listo para lo peor.

Para encarar a vida é necessário fazer o melhor preparo e ter a pior expectativa.

Dans la vie, préparons-nous le mieux possible et soyons prêts pour le pire.

Even with a single breath remaining, hope is unlimited, and that is untold wealth.

Siempre que respiremos abrigaremos esperanzas ilimitadas, ello constituye la fortuna más grande.

Desde que ainda haja um suspiro de vida, haverá então esperança infinita, isto é a maior riqueza.

L'espoir nous accompagne jusqu'à notre dernier souffle; c'est notre bien le plus précieux.

只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。

A bodhisattva saves others from hardship and suffering; a great bodhisattva takes on hardship and suffering itself.

Son bodhisattvas los que ayudan a los apenados y socorren a las víctimas, y son grandes bodhisattvas los que soportan penas y adversidades.

Auxiliar os necessitados e os em estado de calamidade é ser bodhisattva; Sofrer provações e calamidades é ser grande bodhisattva.

Ceux qui aident les gens qui souffrent sont des bodhisattvas; ceux qui affrontent eux-même la souffrance sont de grands bodhisattvas.

Three principles to transcend the suffering of birth, sickness and old age: a happy life, a healthy attitude towards sickness, hope in old age.

Los tres principios para trascender el sufrimiento de ser nacido, de envejecer, de enfermarse: vivir con felicidad, enfrentar a la enfermedad con una actitud sana y abrazar la vejez con esperanza.

Os três princípios para transcender o sofrimento do nascer, do envelhecer, e do adoecer são: viver feliz, ter comportamento saudável na doença e envelhecer sem perder a esperança.

Trois principes pour transcender la souffrance due aux aléas de l'existence, à la maladie et à la vieillesse: affrontons la vie avec gaieté, la maladie avec une saine attitude et gardons espoir jusque dans la vieillesse.

Three principles to transcend death: don't seek it, don't fear it, don't wait for it.

Los tres principios para trascender la muerte: nunca buscar la muerte, nunca temer a la muerte, y nunca esperar la llegada de la muerte.

Os três princípios para transcender a morte são: não procurar a morte, não temer a morte e não esperar pela morte.

Trois principes pour transcender la mort: ne pas la rechercher, ne pas la craindre, ne pas gaspiller sa vie à l'attendre.

Death is neither a happy event nor a cause for mourning, but a call to practice our faith seriously.

La muerte no es una ocasión para regocijar ni para condolerse, sino un solemne evento budista por realizar.

A morte não é um assunto nupcial, nem é um assunto funerário, e sim um assunto bídico sublime.

La mort n'est pas une occasion de réjouissance, ni de deuil non plus, c'est un moment solennel de la pratique bouddhiste.

Every child is a little bodhisattva that helps his or her parents grow.

El niño es un pequeño bodhisattva que ayuda a los padres a crecer.

Toda criança é um pequeno bodhisattva que auxilia os pais no crescimento.

Tout enfant est un bodhisattva venu aider ses parents à grandir.

With teenagers: use care, not worry; guidance, not control; communication, not authority.

En tratar con los adolescentes en vez de preocuparse por ellos hay que ser considerado, en vez de dominarlos hay que orientarlos, en vez de mandarlos hay que comunicar con ellos.

No que diz respeito ao jovem, é preciso ter consideração, não preocupação, guiar e não controlar e comunicar-se com eles sem fazer uso da autoridade.

La bonne attitude face aux adolescents: de l'attention mais pas d'inquiétude, des conseils mais pas de contrôle, du dialogue et non des ordres.

對青少年，要關心不要擔心，要誘導不要控制，用商量不用權威。

To truly love your children, give them your blessings rather than burden them with your worry!

¡Amad a vuestros hijos, más vale bendición que preocupación!

Ame sua criança! Seria melhor a sua benção do que sua preocupação.

Aimer ses enfants, c'est leur donner sa bénédiction plutôt que de se faire du souci pour eux.

A couple's relationship should be based on mutual respect, not argument.

La relación conyugal no se rige por lógica sino por ética.

A relação marido e mulher deveria ser regida por princípios morais e não pela lógica.

Les époux sont des partenaires dans la famille, pas des adversaires dans un débat.

夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。

*Stop the litter, clutter and garbage!
Always clean up and pick up what
you can. These are virtuous acts.*

*Puede ser una obra de mérito
coger la basura y abstenerse de
tirarla a cualquier hora.*

*Poder não atirar lixo a esmo, e sim,
a todo momento, recolher lixo não
deixa de ser mérito.*

*Gardons notre environnement propre
et nettoyons-le quand nous pouvons.*

*Insight comes from wisdom;
good fortune, from merit.*

*La visión se deriva de la sabiduría
tuya; la suerte viene de la
bienaventuranza tuya.*

*A visão de alcance é a sua sabedoria;
a sorte são todas as suas ações
benévolas.*

*La sagesse permet de faire les bons
choix, les mérites permettent
d'accroître la chance.*

We love to grasp what we love and reject what we dislike; gain and loss, gain and loss – vexations are sure to come.

Cuando uno intenta poseer lo que le agrada y rechazar lo que le aborrece, y cuando se preocupa por las ganancias y las perdidas surgen las perturbaciones mentales.

Daquilo que se gosta, deseja-se possuir, o que se detesta repulsa-se, e uma vez que estejamos preocupados com ganhos e perdas pessoais, surgem então as pertubações mentais.

Désirer ce qu'on aime, rejeter ce que l'on n'aime pas, se préoccuper des pertes et des profits, c'est faire naître la frustration.

Having few desires bring riches without worry.

Los verdaderos ricos sin penurias son los que siempre se contentan con escasas pretensiones.

A pessoa que normalmente está satisfeita, é a que é rica e livre de preocupações.

Ceux qui désirent peu et sont aisément satisfaits sont les vrais riches; leur trésor est inépuisable.

True suffering is a mind without peace or calm. Physical pain and illness are not necessarily suffering.

La inquietud mental es el verdadero agobio, el malestar físico no ha de ser el sufrimiento.

Mente sem paz é sofrimento real. Doenças e dores do corpo não são necessariamente sofrimentos.

L'agitation de l'esprit est la vraie cause de la souffrance, plus encore que la maladie.

Know clearly that an unsettled mind is trouble. Right then and there – recite "Homage to Guan Yin, Bodhisattva Avalokitesvara" to calm your mind.

Para eliminar el sufrimiento engendrado de la inquietud interior, hay que apresurar a recitar "Namo Avalokiteshvara".

Se sabes perfeitamente que a sua mente não está tranqüila, então comece imediatamente a recitar "Namo Avalokiteshvara" para acalmá-la.

Quand notre esprit est inquiet, récitons en nous concentrant le nom de Guan Yin pour nous rassérénérer.

A rich man is content with what he has; a poor man accumulates and is never satisfied.

Lo mejor es lo que poseemos en la actualidad. El que no puede saciar con lo que posee es un hombre miserable.

Aquilo que possues agora é o que há de melhor. Conseguir obter mais e não sentir-se satisfeito é o mesmo que estar na penúria.

Considérons nos possessions actuelles comme idéales; la vraie pauvreté, c'est d'avoir un désir insatiable.

Don't control emotions by suppressing them; calm them with contemplation, reciting Buddha's name, or prayer.

No debemos oprimir las emociones negativas para dominarlas. Es mejor desahogarlas mediante la contemplación, recitar el nombre de Buda o rezar.

Não use de repressão para controlar seu estado de espírito. É melhor vigiar os pensamentos, usar o nome de Buddha, rezar para reconciliar o ânimo.

Ne réprimons pas les émotions négatives; dispersons-les par la contemplation, l'invocation du Bouddha et la prière.



人間幸

Happiness in this World

Por Una Tierra de Bienandanzas
Para Um Mundo de Felicidades
Construire une Terre Pure en ce monde

*Kind words on everyone's lips!
Good deeds in everyone's heart!
Good fortune in everyone's life!*

*Que las palabras benévolas sean
pronunciadas por todos; que las
obras buenas realizadas por todos;
que todos tengan bienandanzas.*

*Dizer boas palavras, todos dizem;
praticar bons atos, todos praticam;
melhorar o destino, todos melhoram.*

*Que chacun parle sans inimitié et
fasse le bien, chacun peut alors
espérer un meilleur destin.*

*Let everyone speak kindly!
Let everyone do good deeds!
Let everyone's bad luck turn to good!*

*Que todo el mundo hablen con
benevolencia; que todo el mundo obren
con buena voluntad; que las malas
suertes de cada cual sean trocadas.*

*Vamos todos dizer boas palavras,
vamos todos praticar bons atos,
vamos todos melhorar o destino.*

*De bonnes paroles dans toutes les
bouches, partout de bonnes actions,
cela veut dire un bon destin pour chacun.*

就會成為一個大大的好。
每人每天多說一句好話，
多做一件好事，所有小小的好，

If everyday, everyone spoke another kind word, did another good deed, then all of these little beneficial acts would turn into a great, great good.

Si cada dia cada uno pronuncia una palabra de bondad más y ejercitar una obra buena más, todas las paqueñas obras buenas llegarán a ser una gran obra para la sociedad.

Se as pessoas todos os dias disserem boas palavras, praticarem bons atos, todos os pequenos "bom" transformar-se-ão num grande "bom".

Si chacun, chaque jour dit une bonne parole de plus, fait une bonne action de plus, tous ces petits biens deviendront un grand bien commun.

An urgent task needs immediate attention? Be ready now!

Cuando hay una tarea urgente y pendiente por hacer, adelanta y di: "Lo haré yo".

Quando as pessoas forem fazer algo que é preciso ser feito urgente, eu me prontifco!

*Une tâche utile et urgente se présente?
Portons-nous volontaire!*

急須要做，正要人做的事，我來吧！

*Harmony with myself and others,
harmony in mind and speech,
and thus all will be blessed with
joy and happiness.*

*Nos sentiremos jubilosos y
bienaventurados al establecerse la
armonía entre el individuo y otros,
y al surgir la armonía entre
la mente y el habla.*

*Ao harmonizarmo-nos com as
pessoas, os nossos pensamentos com
as palavras, haverá alegria e bem-
aventurança.*

*Si l'on est, en paroles et en esprit,
en harmonie avec autrui,
on se sent joyeux, heureux.*

*Harmony within and without,
harmony in causes and conditions,
and thus freedom,
peace and tranquility will follow.*

*Al establecer la armonía entre lo
interior y lo exterior, entre causas
y condiciones, gozaremos de la paz
y la desenvoltura.*

*Ao estabelecer-se a hormonia
interna e externa, das causas e
conseconseqüências, estaremos em
paz e bem a vontade.*

*L'harmonie entre soi et le monde,
entre les effets et les causes,
c'est la paix et la vraie liberté.*

Seek a peaceful mind, and you will find a peaceful refuge; treasure others and you will find fortune and happiness.

Si hacia dentro uno busca la paz interior la conseguirá; si uno cuida a otros obtendrá la bienandanza.

Se pedirmos por paz de espírito, então a teremos e se nos importamos com os outros, então seremos felizardos.

Si l'esprit est en paix, la vie est paisible; si l'on se préoccupe des autres, on est heureux.

Character creates wealth; giving creates savings.

Las virtudes equivalen las fortunas, y la contribución es el sinónimo de ahorro.

O caráter pessoal equivale a fortuna, a contribuição equivale a poupança.

Les vertus sont un trésor; donner c'est mettre de côté.

*Offering yourself is cultivation;
calming your mind is success.*

*La contribución equivale desplegar el
camino de práctica; la paz interior es
el mérito en la práctica.*

*A contribuição é prática espiritual,
a paz de espírito é realização.*

*Le don de soi est un exercice spirituel;
le succès se mesure à la paix de l'esprit.*

*Great possessions don't necessarily
bring satisfaction; few possessions
don't necessarily lead to poverty.*

*Mucha posesión no asegura la
satisfacción; poca posesión tampoco
nos hace vivir en penuria.*

*Possuir muito não faz, necessariamente,
as pessoas satisfeitas; possuir pouco
não deixa necessariamente as pessoas
em estado de pobreza.*

*L'abondance des possessions ne satisfait
pas toujours; posséder peu, ce n'est pas
forcément être dans le besoin.*

擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。

現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。

Right now you gather what you have planted; what you harvest tomorrow, you plant at this moment.

Lo que poseemos ahora viene como resultado de las causas kármicas que creamos en el pasado, y lo que en el futuro conseguiremos será lo que estamos labrando ahora.

Tudo o que se tem agora, é resultado daquilo que foi feito no passado; e tudo que ter-se-á no futuro será o resultado daquilo que está sendo feito agora.

Ce que nous récoltons aujourd’hui est le fruit des actes passés; les actes d’aujourd’hui préparent la récolte de l’avenir.

The good are not lonely; the benevolent, happiest; ever and always help others and thus achieve the utmost happiness for yourself.

Una persona afable nunca se siente sola, y una persona benigna goza de plena felicidad; si todo el tiempo, todo el lugar ayudamos a otros recibiremos beneficios constantemente, seremos los más bienaventurados.

Pessoas boas não são solitárias, os benévolos são as mais felizes; ao beneficiar-se auxiliando os outros a todo momento e lugar você será o mais feliz.

Les gens serviables ne sont jamais seuls, les charitables sont les plus joyeux; ils bénéficient eux-mêmes de l'aide qu'ils prodiguent aux autres, ils sont les plus heureux des hommes.

好人不寂寞，善人最快樂，時時處處助人利己，時時處處你最幸福。

If you wish to build good relationships with others, develop a broad mind, and become more tolerant and forgiving.

Para desarrollar buenas relaciones interpersonales, hay que ensanchar la mentalidad y ser más afable y tolerante.

Se quiser ter suas relações pessoais melhoradas, então é preciso expandir o coração para comportar mais pessoas, e ser mais tolerante com os outros.

Pour développer de bonnes relations avec autrui, ayons le cœur et l'esprit ouvert, soyons affables et tolérants.

When you change your way of thinking, what is around you will transform accordingly; nowhere in the world will you find absolute good or bad.

El medio ambiente cambiará con tal que cambiemos la mentalidad, pues no existe lo absolutamente bueno o malo en este mundo.

Se for mudada a atitude individual, o ambiente também mudará, no mundo não há bem ou mal absolutos.

Changeons notre état d'esprit, et nous verrons le monde différemment; rien en ce monde n'est absolument bon ou mauvais.

只要自己的心態改變，環境也會跟著改變，世界上沒有絕對的好與壞。

妥協與人之間的相處之道，需要溝通和容忍他吧。

溝通不成則妥協，

The way to get along with others is to communicate effectively. When communication fails, compromise, when compromise fails, tolerate and forgive.

Las buenas relaciones interpersonales requieren de comunicación. Cuando la comunicación fracasa, hay que tratar de comprometerse. Si el compromiso falla, entonces perdona y tolera.

Segundo o princípio de convívio entre as pessoas, é preciso que haja comunicação, se não for possível então é preciso conceder, se a concessão não funcionar, então perdoe e seja tolerante.

Le dialogue est à la base de bonnes relations; si le dialogue est impossible, tentons le compromis, si le compromis est impossible, soyons indulgents et tolérants.

The great must make allowance for the small; the small must be understanding toward the great.

Los mayores deberían tolerar a los chicos, y los chicos deberían entender los mayores.

O mais forte precisa tolerar o mais fraco, o mais fraco precisa compreender o mais forte.

Le grand doit tolérer le petit, et le petit comprendre le grand.

大的要包容小的，小的要諒解大的。

Devote all your heart and strength to your family; commit your whole life to the enterprise at hand.

Es necesario cuidar la familia con todo el esfuerzo, y verter la entera vida en la carrera.

Dedique-se a família com todo o coração e esforço, e ao trabalho empenhe-se de corpo e alma.

Investissons notre cœur et nos forces dans la famille, consacrons notre vie à notre carrière.

The best way to guard against greed is to give more, to extend yourself more, and to share more with others.

El mejor método de abstenerse de la avaricia es contribuir más, dedicar más, y compartir más con otras personas.

A melhor forma de advertir a avarice é doar mais, contribuir mais, e compartilhar mais com as outras pessoas.

Le meilleur moyen d'écartier l'avidité est de donner, de contribuer, de partager plus et plus.

Disputes are best settled by tolerance.

La tolerancia es la mejor solución para la discrepancia.

Ao tolerar-se a outra pessoa, o problema de ambas as partes estará então resolvido.

Quand on se montre tolérant, nos problèmes se résolvent en même temps que ceux des autres.

Two great tasks lie before Buddhists: to bring grace and beauty to the land in which they live and to help sentient beings grow spiritually.

Dos misiones para los budistas: una es glorificar la esfera de Buda, y la otra es conducir a los seres vivientes a la madurez espiritual.

A pessoa que aprende o Budismo tem duas grandes missões: uma é dignificar a esfera bídica, e a outra é conduzir os seres vivos a maturidade espiritual.

Les bouddhistes ont deux missions: améliorer et purifier leur environnement, guider les êtres qui y vivent vers la maturité spirituelle.

Be a bottomless receptacle for the ills of the world; be a spotless mirror that reflects the world as it is.

Hay que ser un basurero sin fondo que nunca podría ser llenado por basura mental de otros; y también aprender del espejo pulcro que refleja el mundo sin distorsionar.

Para ser um recipiente de lixo sem fundo, é necessário aprender a ser um espelho refletor sem manchas.

Soyons comme une corbeille sans fond qui ne retient pas les détritus de la vie; soyons comme un miroir sans poussière, qui renvoie les images négatives.

Wisdom comes at the moment when vexations perish from the mind; compassion is nothing more than sharing benefits with others.

Desahogar las perturbaciones dentro de las interioridades se engendrará la sabiduría; compartir el provecho con otros es una obra caritativa.

Quando as pertubações extinguem-se das nossas mentes, então adquirimos a sabedoria; compaixão é beneficiar e compartilhar com os outros.

Quand les pensées négatives sont dissipées, on atteint l'idéal de la sagesse; quand on partage avec autrui, on atteint l'idéal de la compassion.

*Look at yourself with contrition;
at the world with gratitude.*

*Tenemos que examinarnos con
un sentimiento de contrición;
pero contemplar el mundo con
un sentimiento de gratitud.*

*Olhe para si mesmo com espírito
de contrição, e para o mundo
com espírito de gratidão.*

*Regardons-nous sans indulgence
et regrettons nos fautes, regardons
le monde avec reconnaissance.*

*Purify your mind by curbing
desire; refine your community
with loving kindness for all.*

*Para purificar la mente se
requiere la reducción de los deseos
y placeres; para purificar la
sociedad es imprescindible atender
a otras personas con caridad.*

*Para purificar a mente, é
necessário eliminar os desejos e
estar satisfeito; para purificar a
sociedade é necessário ser caridoso
com as outras pessoas.*

*Pour purifier notre esprit,
réduisons nos désirs, sachons être
satisfait; pour purifier la société,
soucions-nous des autres.*

The Founder of Dharma Drum Mountain Master Sheng Yen (1930-2009)

Master Sheng Yen was one of the twentieth century's foremost Buddhist teachers, scholars and meditation masters, and was instrumental in the revival of Chinese Buddhism in modern times.

Master Sheng Yen became a novice Buddhist monk at the age of 13. After 15 years of rigorous scriptural study and meditation he entered into a solitary six-year meditation retreat to deepen his realization. He later received formal lineage transmission in both the Linji (Rinzai) and Caodong (Soto) lines of Chan (Zen) Buddhism.

Master Sheng Yen understood that advanced formal education would be required to revive Chinese monasticism and in 1969 he went to Japan to pursue graduate studies. In six years he obtained master's and doctor's degrees in Buddhist Literature from Rissho University, becoming the first monk to earn a doctorate in the history of Chinese Buddhism.

For the last thirty years of his life, he tirelessly devoted all of his energy to advancing Buddhist education, reviving the tradition of rigorous education for monks and nuns, leading intensive Chan meditation retreats worldwide, engaging in interfaith outreach, and working on behalf of world peace, youth development and the environment.

Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

Tel: 886-2-2498-7171 Fax: 886-2-2498-9029

Address: No. 14-5, Lin 7, Sanjie Village, Jinshan,
Taipei County 20842, Taiwan

Website: www.ddm.org.tw

法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

「風雪中的行腳僧」聖嚴法師，被認為是「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一；充滿顛沛流離、考驗與轉折的人生，正是一場實踐佛法的歷程。

法師自幼體弱，十四歲狼山出家，歷經沙彌、學僧、軍旅生涯，於三十歲再度出家後，在山中閉關六年。而後為提高中國佛教地位，於不惑之齡留學日本。取得博士學位後，歷任大學教授、研究所所長、美國佛教會副會長及譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、僧伽大學與法鼓大學，積極培養佛教高等研究人才。

法師傳承禪門臨濟宗及曹洞宗法脈，深入經藏，融通各派，化世無礙；1975年起旅美弘化，此後長年駐錫美台兩地，並至世界各地指導禪修。1989年創建法鼓山，建立「世界佛教教育園區」，以「心靈環保」實踐「提昇人品，建設淨土」的理念，逐步擴建成海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系，為當代漢傳佛教開展輝煌的人間新貌。

法師擅長以現代語文和觀點普傳佛法，已有中英日文著作百餘本，多種著作譯為多國語言流布，曾獲國家級文藝、學術、文化獎及其它多種獎項。

法鼓山世界佛教教育園區

電話：886-2-2498-7171 傳真：886-2-2498-9029

地址：20842台北縣金山鄉三界村七鄰半嶺14-5號
網址：www.ddm.org.tw

Purpose of Sheng Yen Education Foundation

The foundation promotes educational initiatives that help people to know, stabilize, and purify their minds so that they can improve society. The foundation's mission is based on Master Sheng Yen's vision of "Uplifting the individual character of humanity and building a Pure Land on earth." The foundation pursues the following objectives:

1. To assemble, organize, research, categorize, classify, translate, compile, print, produce, and publish Master Sheng Yen's works, including books, publications, and audio-visual information, as well as to promote, propagate, and provide free copies of such works to people throughout the world in order to improve and enrich the individual and society, and to bring about a pure land on earth.
2. To draw upon Master Sheng Yen's vision in reviving Buddhist education, the foundation funds academic research on Buddhism, publication of Buddhist works and educational undertakings that seek to improve the well-being of humanity and society.

Master Sheng Yen believed that the realization of a pure land on earth hinges upon purifying the human mind, and that education is critical to this endeavor. The foundation hopes to play a part in providing the education that contributes to purifying society, and spreading the message of Buddhism so that peace and harmony prevail and a pure land on earth emerges.

聖嚴教育基金會 / 簡介

本基金會依循聖嚴法師「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念，推展淨化人心、淨化社會的教育事業；主要工作有：

- 一、整編聖嚴法師之著作、影音資訊等各種文獻文物，分門別類作研究、翻譯、編印、製作、發行等；並推廣、贈送至全球各社群，以期人類品質普遍提昇，推進人間淨土實現。
- 二、獎助、推動與聖嚴法師思想理念相契之佛教教育事業，如：佛教學術研究、佛教著作出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育工作。

聖嚴法師說，人間淨土的實現，在於人心的淨化；而人心的淨化，首重思想及理念的傳播與教育。本會自期透過有效的方法，讓聖嚴法師的思想、理念融入現在及未來的人類社會，傳達佛法平安的訊息，奉獻淨化的功能於紛擾的世界。

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式

銀行名稱：台灣銀行 / 仁愛分行

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

銀行代碼：004 分行代號：1229

帳號：122001009873

3. FOREIGN REMITTANCE

Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH.
TAIPEI, TAIWAN

Swift Code: BKTWTWTP122

Account No.: 122001009873

Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation

Bank Address: No.99, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei, Taiwan

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」
各項弘化推廣工作

Title: 108 adages of wisdom (I)

(English. Spanish. Portuguese. French. Chinese)-Paperback

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

Back calligraphy: Master Sheng Yen

Inner inscription: Wu Ping

Inner illustration: Chen Yung-Mo

Distributed & Promoted by: DDM General Association of
Dharma Upholders

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

Address: 2F, No. 48-6, Section 2, Jen Ai Road, Taipei 10056, Taiwan

Tel: 886-2-2397-9300

Fax: 886-2-2393-5610

Service lines for free distribution books: 886-2-2397-5156

E-mail: syf@shengyen.org.tw

Website: www.shengyen.org.tw

All rights reserved. This book is produced for free distribution and not for sale. You are most welcome to copy, reproduce and circulate this book. We ask that you do not alter the content of this book as you do so.

First edition first print: March 2011

First edition third print: November 2012 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-34-3

書名：聖嚴法師108自在語第一集
(英文、西班牙文、葡萄牙文、法文、中文)-平裝本

著者：聖嚴法師

編輯：法鼓山法行會

封面題字：黃篤生

封底題字：聖嚴法師

內頁題字：吳平

內頁插圖：陳永模

推廣流通：法鼓山護法總會

出版者：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓

電話：886-2-2397-9300

傳真：886-2-2393-5610

結緣書服務專線：886-2-2397-5156

E-mail：syf@shengyen.org.tw

網址：www.shengyen.org.tw

結緣用書・版權所有・108自在語歡迎流通翻印
～翻印請勿修改內容以尊重版權～

初版一刷：2011年03月

初版三刷：2012年11月(3,000本)

I S B N：978-986-6443-34-3



本書採用環保大豆油墨印製