



Master Sheng Yen  
聖嚴法師／著

108 自在語

# 108 adages of wisdom (I)

108 Paroles de Sagesse  
108 Buddhistische Weisheiten  
108 Massime di saggezza

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.*

提  
昇  
人  
品

## Becoming a Good Human Being

Page

Cultiver son caractère

001~031

Aufwerten des Charakters

Per divenire un Buon Essere Umano

享  
受  
工  
作

## Enjoying Work

Page

Heureux au travail

033~059

Freude an der Arbeit

Goditi il tuo lavoro

平  
安  
人  
生

## Living Peacefully and Calmly

Page

Vivre en paix

061~091

Leben in Frieden

Per vivere una vita nella pace

人  
間  
幸  
福

## Happiness in this World

Page

Construire une Terre Pure en ce monde

093~117

Glückliches Dasein

La felicità in questo mondo



提  
昇  
人  
品

## Becoming a Good Human Being

Cultiver son caractère  
Aufwerten des Charakters  
Per divenire un Buon Essere Umano



需要的不多，想要的太多。

*Our needs are few; our wants many.*

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

*Wir haben wenige echte Bedürfnisse  
und zu viele Wünsche.*

*Le nostre necessita' sono poche;  
i nostri desideri sono troppi.*

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.*

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

*An erster Stelle stehen Dankbarkeit  
und Vergeltung erhaltener Wohltaten;  
Wenn man anderen Nutzen bringt,  
profitiert man selbst davon.*

*Cio' che e' importante e' di essere  
grati per cio' che ci e' stato dato e  
di ricambiare; beneficiare l'altro e'  
beneficiare se stesso.*

知恩報恩為先，利人便是利己。



盡心盡力第一，不爭你我多少。

*Do your utmost – no matter who gains or loses.*

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

*Gib mit ganzem Herzen dein  
Bestes ohne darauf zu schauen,  
wer mehr gibt oder mehr gewinnt.*

*Fa del tuo meglio, non importa chi  
di noi due avra' di piu' o di meno.*

Becoming a Good Human Being

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

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

*Barmherzigkeit und Mitgefühl  
haben keine Feinde. Weisheit  
lässt keine Sorgen aufkommen.*

*La benevolenza non ha nemici;  
la sapienza non desta preoccupazioni.*

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.*

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

*Beschäftigte Menschen nutzen ihre Zeit am besten. Fleißige Menschen erfreuen sich bester Gesundheit.*

*Chi e' occupato ha' molto tempo;  
il diligente, la miglior salute.*

Becoming a Good Human Being

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

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

*Wer Almosen gibt, ist gesegnet.  
Wer Gutes tut, lebt glücklich.*

*Chi fa la carita' sara' benedetto;  
il virtuoso sara' felice.*

布施的人有福，行善的人快樂。



心量要大，自我要小。

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

*Ayons un grand cœur et un petit ego.*

*Habe ein weites Herz und ein kleines Ego.*

*Fa in modo che le dimensioni del tuo cuore siano grandi; le misure del tuo ego siano piccole.*

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.*

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

*Nur wer loslassen kann, kann sich auch auf etwas Neues einlassen.  
Wer sich sowohl auf etwas einlassen als auch loslassen kann, ist wahrhaft frei.*

*Quando te ne priverai e' allora che lo possederai; quando ti sara' facile sia prenderlo che lasciarlo, e' allora che sarai un uomo veramente libero.*

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。

*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.*

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

*Wer sich selbst und andere sowie die Sitten und Gepflogenheiten kennt, der wird in Leib und Seele einen beständigen Frieden haben. Kenne, schätze und fördere dein Glück und tue Gutes in jeder Hinsicht.*

*Conoscere gli altri, conoscere te stesso, sapere quando devi avanzare e quando devi ritirarti. In ogni occasione mantieni la pace e l'equilibrio nel corpo e nello spirito. Conosci i tuoi lati positivi, usali con sapienza, fa il possibile per aumentarli; dovunque tu vada crea una profonda affinita' di virtu' con gli altri.*



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!*

*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.*

*Wer etwas annehmen und in Frieden wieder loslassen kann, für den ist jedes Jahr ein glückverheißendes Jahr. Wer mit der Saat der Weisheit Segen sät, für den ist jeder Tag ein guter Tag.*

*Capace di prendere e di lasciare, anno dopo anno certamente la fortuna ti assistera'; semina un campo di benedizioni con la sapienza! Ogni giorno, tutti i giorni sono propizi.*

*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.*

*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.*

*Sei entspannt in Leib und Seele und begegne Menschen mit einem Lächeln. Entspannung bringt körperliche und geistige Gesundheit und ein Lächeln knüpft Freundschaftsbande.*

*Mantieni sempre il tuo corpo e la tua mente rilassati e incontra tutte le persone con un sorriso; una vita rilasciata mantiene la tua mente e il tuo corpo sani, e un sorriso unira' gli amici e l'amicizia.*

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.*

*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.*

*Bevor du sprichst, überlege genau  
und wäge deine Worte sorgfältig  
ab. Es gilt nicht, den Mund zu  
halten, sondern achtsam und  
umsichtig zu sprechen.*

*Stai per parlare? Pensaci un  
momento. Prima di parlare attendi  
un secondo. Non e' che tu non debba  
parlare, ma che tu piuttosto parli con  
discrezione e prudenza.*

*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.*

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

*Versuche, in deinem Leben folgende  
Einstellung zu entwickeln: „Erreiche  
ich, was ich will, ist es gut. Erreiche  
ich es nicht, ist es auch gut.“ Dies  
wird Bitterkeit in Glück verwandeln  
und das Leben leichter machen.*

*Abitualmente nella vita e' bene  
avere questa attitudine: " se riesco  
ad ottenere: bene; non importa se  
non ci riusciro' " Questo trasformerà  
la sofferenza in gioia e ti porterà a  
vivere una vita di serenità'.*

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.*

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

*Es gibt vier Arten des Friedens: Friede in Leib und Seele, Friede in der Familie und in unseren Tätigkeiten.*

*Le quattro armonie: pace della mente, tranquillita' del corpo, armonia della famiglia, tranquillita' nel lavoro.*

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

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

*Es gibt vier Arten des Verlangens: Verlangen nach Dingen, die wir wirklich brauchen und nach Dingen, die wir uns wünschen. Verlangen nach Dingen, die wir erreichen können und Dingen, die wir erreichen müssen.*

*Quando tu desideri qualche cosa, fatti queste quattro domande: Ne ho di bisogno? E' quello che voglio? E' possibile ottenerlo? E' consigliabile?*

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.*

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

*Es gibt vier Arten der geistlichen Bewegung: tiefe Dankbarkeit für große Dinge, Dankbarkeit für Gefälligkeiten, Läuterung anderer Menschen durch das eigene vorbildhafte Beispiel und Rührung.*

*I quattro comportamenti da usare nei rapporti con gli altri: gratitudine, ringraziamento, trasformazione e ispirazione.*

Becoming a Good Human Being

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

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

*Es gibt vier Arten, mit einer Schwierigkeit umzugehen: Stell dich ihr, nimm sie an, befasse dich damit und lasse sie schließlich los.*

*Le quattro tappe da usare nei rapporti con qualsiasi problema: affrontarlo, accettarlo, trattarne, lasciarlo andare.*

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.*

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

*Auf vier Arten sollst du mit Glück umgehen: Wisse, wo dein Glück liegt, würdige es, fördere es und säe den Samen des Glücks, damit es weiterwachsen kann.*

*Le quattro chiavi per una buona fortuna: conoscere da cosa sei benedetto, apprezzarla, aiutarla a crescere, e gettare semi per un futura benedizione.*

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

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

*Was du erlangen kannst und darfst, das strebe an. Strebe jedoch niemals das an, was du nicht erlangen kannst oder nicht erlangen sollst.*

*Cerca solo cio' che e' possibile e permisibile; se impossibile o proibito, tieniti alla larga.*



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

*Dankbarkeit kann uns wachsen lassen. Vergeltung von Wohltaten verschafft uns Erfolg.*

*La gratitudine ci fa crescere; la compensazione della gentilezza ci porta al successo.*

Becoming a Good Human Being

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

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

*Sei dankbar für die vielen Chancen, die du in deinem Leben erhälst. Denn gute sowie schlechte Fügungen helfen uns zu wachsen.*

*Siamo grati per ogni opportunita': buona e cattiva sorte sono benefattori.*

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.*

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

*Wenn Gutes geschieht, erfreue  
dich daran, preise es, lasse dich  
davon ermuntern und lerne auf  
bescheidene Weise daraus.*

*Quando esperimenti il buono,  
lodalo, incoraggialo a espandersi;  
pero' metti attenzione ad imparare  
con un cuore umile.*

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

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

*Weniger Kritik und mehr Lob  
vermeiden das negative Karma  
deiner Worte.*

*Critica poco, sii abbondante  
nella lode, ti eviterà di dire cose  
cattive degli altri.*

少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。

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

*Prendre les choses comme elles viennent d'un esprit égal permet d'atteindre au summum de la liberté et de la joie.*

*Ein ausgeglichenes Gemüt ist ein Gemüt mit äußerster Freiheit und größter Freude.*

*Una mente ordinaria e' una mente con somma liberta', con somma gioia.*

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

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

*Ein entschlossener Schritt nach vorn spricht lauter als hundert schöne, aber leere, Worte.*

*Vale di piu' un passo nel retto sentiero, che cento belle ma vuote parole.*

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

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

*Je besser du deine Schwächen kennst, desto schneller wirst du dich weiterentwickeln und desto unerschütterlicher wird dein Selbstvertrauen sein.*

*Piu' verrai a capire le tue debolezze e piu' in fretta maturerai, renderai stabile la confidenza in te stesso.*

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

*Ecoutons et observons mais parlons peu; soyons diligents mais dépensons peu.*

*Halte Augen und Ohren weit offen, aber den Mund geschlossen. Sei flink mit Händen und Füßen, aber zurückhaltend im Geld ausgeben.*

*Ascolta molto, osserva molto, parla poco; sii veloce nella mano e nel piede ma lento nell'usare il denaro.*

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

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

*Nur wer Schwerstes durchlitten hat, wird wirklich unaufhaltbar seine Ziele verfolgen können.*

*Solamente dopo aver avuto esperienza delle afflizioni e delle avversità tu potrai raggiungere un animo diligente.*

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

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

*Steh mit beiden Beinen auf dem Boden und bleibe offen und tolerant; sei zuverlässig und weitsichtig.*

*Sii una persona formata e aperta; abbi un cuore aperto e generoso; sicuro e fermo nella realizzazione, con animo perspicace e aperto al futuro.*

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

Heureux au travail  
Freude an der Arbeit  
Godi il tuo lavoro

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

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

*Beschäftigt sein, ohne die  
Orientierung zu verlieren und  
müde sein, ohne sich ausgebrannt  
zu fühlen.*

*Occupato, ma non distrutto;  
stanco, ma non esausto.*

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

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

*Beschäftigt, aber glücklich.  
Müde, aber fröhlich.*

*Occupato, ma felice; anche  
quando sei stanco sii lieto.*

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

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

*Beschäftigt zu sein ist akzeptabel, solange es nicht mit Missmut und Verdruss einhergeht.*

*Occupato? Non importa. Non esausto, va bene.*

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

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

*Arbeite zügig und nicht hektisch.  
Bewahre dir einen entspannten Körper und eine ausgeglichene Seele.*

*Lavora con alacrita', ma non con ansia; la mente e il corpo siano rilassati e sciolti.*

工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。

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

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

*Wenn du beschäftigt bist, arbeite zügig und ordentlich; lasse dich nie auf einen nervösen Wettkampf mit der Zeit ein.*

*Finisci il tuo lavoro in fretta, pero' con ordine; non diventare nervoso cercando di competere con il tempo stesso.*

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

*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.*

*Erfolg und Misserfolg lassen sich nicht anhand von Wohlstand und Status messen. Was zählt ist, sich und anderen, aus ganzem Herzen und mit voller Kraft, Gutes zu tun.*

*Non misurare il successo o il fallimento dalla ricchezza o dalla povertà; lavora solamente per trarre beneficio per te e per gli altri, con tutto il tuo cuore e le tue forze.*

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.*

*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.*

*Wer schwierige Aufgaben angeht, wird Ärger und Kritik ertragen müssen. Fehlschläge können uns barmherziger und geduldiger machen. Kritik enthält oft goldenen Rat.*

*Lavora sodo e gli altri potrebbero risentirsene con te, compi il tuo dovere e rischia pure di essere criticato; sotto le parole aspre c'e la compassione, il tesoro e' sepolto profondo assieme alla critica.*

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

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

*Passe dich flexibel den Gegebenheiten an und gib, wo immer es geht.*

*Sii tranquillo in tutti gli incontri, offri te stesso quando le occasioni te lo permettono.*

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

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

*Die drei Stufen zum Erfolg: Folge der Fügung. Ergreife die Gelegenheit und erschaffe dir die Möglichkeit.*

*I tre gradini per il successo sono: sii in accordo con le cause e le condizioni, sii deciso quando sono evidenti, creati il futuro.*

成功的三部曲是：隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

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

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

*Ergreife günstige Gelegenheiten.  
Gibt es keine solchen, so erschaffe sie.  
Ist die Zeit dafür jedoch noch nicht reif, so erzwinge nichts.*

*Accogli l'opportunita' quando arriva,  
creala quando non c'e', ma quando il momento non e' opportuno non compiere atti non necessari.*

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

*Les aléas de la vie nous permettent d'évoluer.*

*Die Hochs und Tiefs im Leben schenken uns bereichernde Erfahrungen im Hinblick auf unsere Entwicklung.*

*Gli alti e i bassi della vita sono esperienze che ci fanno maturare.*

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

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

*Handhabe deine Angelegenheiten mit Weisheit und begegne deinen Nächsten mit Barmherzigkeit.*

*Compi con sapienza quello che devi fare; tratta la gente con cura e compassione.*

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

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

*Mit Weisheit verbessere stetig deine Fehler und mit Anteilnahme komme deinen Mitmenschen in jeder Hinsicht entgegen.*

*Correggi sempre con la sapienza le tue deviazioni; con la compassione crea la vita facile a tutti, ovunque tu vada.*

*Deep wisdom, great compassion:  
few vexations.*

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

*Je tiefer unsere Mitgefühl und  
je größer unsere Weisheit umso  
kleiner unser Verdruss.*

*Piu' profonda e' la tua compassione,  
piu' grande la tua sapienza, allora  
minori saranno le tue preoccupazioni.*

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

*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.*

*Begegnest du jeder Situation  
mit Weisheit und jedem deiner  
Mitmenschen mit Barmherzigkeit,  
ohne auf den eigenen Verlust oder  
Nutzen zu achten, so wirst du  
keinen Kummer haben.*

*Affronta tutte le circostanze, agisci  
con sapienza nelle decisioni, usa  
compassione nei rapporti con gli  
altri; non preoccuparti dei tuoi  
benefici, danni, conquiste o perdite,  
allora non avrai preoccupazioni.*

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.*

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

*Seinen Geist von den Umständen dominieren zu lassen, ist menschlich.  
Den Geist jedoch die Umstände bestimmen zu lassen, ist tugendhaft.*

*Una mente ordinaria si piega alle circostanze, una mente saggia trasforma le circostanze.*

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

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

*Große Enten bahnen breite Wege,  
kleine Enten schmale Pfade.  
Wer jedoch gar nicht schwimmt,  
bahnt überhaupt keinen Weg.*

*Una grande anitra nuotando crea una grande scia, una piccola ne crea una piccola; l'anitra che non nuota non crea alcuna scia.*

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!*

*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.*

*Lässt sich der Berg nicht versetzen, so baue eine Straße um ihn herum.  
Kommst du auf der Straße nicht weiter, so ändere deinen Weg. Hilft jedoch auch dies nichts, so ändere deine Einstellung.*

*Se la montagna non si muove, crea una strada, se la strada e' bloccata, scavalca, non riesci a scavalcare?  
cambia la tua mente!*

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

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

*Ehrgeiz bedeutet nicht, uns bis zur Erschöpfung zu verausgaben, sondern unermüdliche Ausdauer zu beweisen.*

*La vera diligenza non vuol dire mettere la tua vita a rischio, ma avere perseveranza.*

那  
船過水無痕，鳥飛不留影，  
就是自在解脫的大智慧。  
成敗得失都不會引起心情的波動，

*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.*

*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.*

*Ein Schiff hinterlässt keinen Abdruck im Wasser. Ein Vogel fliegt durch die Lüfte ohne eine Spur zu ziehen. Wenn Erfolg und Misserfolg, Gewinn und Verlust unser Herz unberührt lassen, liegt darin die größte Weisheit der Befreiung und des Loslassens.*

*La barca si allontana e sparisce l'onda, gli uccelli volano e scompare l'ombra. Vincere o perdere, avere successo o fallire, le emozioni non creano sensazione: tutto ciò e' la grande sapienza della liberta' e della liberazione.*

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

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

*Wer anderen gefällig ist, erweist sich damit auch selbst einen Gefallen.*

*Creare la vita facile per gli altri e' creare la vita facile per te stesso.*

給人方便等於給自己方便。

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

*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.*

*Wer bereitwillig offene Schikanen erträgt, hat ein edles Herz.  
Wer jedoch gekränkt ist und heimtückische Schikanen geschehen lässt, ist ein Narr.*

*La persona distinta accetta volentieri le ingiurie, lo sciocco e' umiliato da cio' che lo fa soffrire.*

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

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

*Druck entsteht meist, wenn man äußere Umstände, aber auch Urteile anderer zu wichtig nimmt.*

*Generalmente la tensione proviene dalla troppa preoccupazione riguardo cio' che ci circonda, come pure da come la gente ci giudica.*

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.*

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

*Habe Dankbarkeit im Herzen und revanchiere dich für alles Gute, was dir getan wurde. Bewahre dir eine dienende Haltung in der Arbeit. Dann wirst du dich weder seelisch noch körperlich erschöpft fühlen.*

*Sii grato e gentile verso gli altri, nel compiere azioni di servizio e così non ti sentirai ne' stanco ne' annoiato.*

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

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

*Immer und unter allen Umständen sollst du dir ein dankbares Herz bewahren und dein Vermögen, deine Körperkraft, deine Weisheit und deine Herzenskraft der Welt zum Geschenk machen.*

*Sii sempre riconoscente, nella mente e nel corpo, e con la ricchezza, la forza fisica, la saggezza, capacità mentale compi tutte le tue offerte.*

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

Vivre en paix  
Leben in Frieden  
Per vivere una vita nella pace

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

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

*Die Bedeutung des Lebens liegt im Dienen. Der Wert des Lebens liegt in der Hingabe.*

*Il significato della vita e' nel servizio; il valore della vita e' nella offerta di se stesso.*

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

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

*Das Ziel des menschlichen Lebens ist es, ein gutes Karma zu erlangen; alte Gelübde zu erfüllen und neue zu machen.*

*Lo scopo della esistenza e' di ricevere la retribuzione karmica, adempiere i voti e emetterne altri nuovi.*

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

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

*Der Wert des Menschen liegt nicht in der Länge seines Lebens, sondern im Umfang seiner Beiträge.*

*Il valore della esistenza non dipende dalla durata, ma dal contributo che si offre.*

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

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

*Die Vergangenheit ist schon nicht mehr Wirklichkeit, die Zukunft noch ein Traum – am wichtigsten ist es, die Gegenwart anzupacken.*

*Il passato e' una illusione, il futuro un sogno, solo il presente e' essenziale.*

過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。

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

*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.*

*Mache dir keine Gedanken mehr über die Vergangenheit, sorge dich nicht um die Zukunft. Lebe beruhigt im Hier und Jetzt, dann bist du mit der Vergangenheit und der Zukunft verbunden.*

*Non inquietarti del passato, non preoccuparti del futuro: vivere pienamente nel presente vuol dire possedere sia il passato che il futuro.*

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

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

*Weisheit ist weder Wissen, Erfahrung, noch Dialektik, sondern einfach nur die Fähigkeit, sich selbst überwinden zu können.*

*La sapienza non significa conoscenza, ne' esperienza, ne' speculazione; ma e' una attitudine che trascende il proprio egocentrismo.*

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

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

*Ein aktives Leben strebt Bescheidenheit an. Denn je größer das Ego, desto größer die Unsicherheiten.*

*Grande successo: piena umiltà'; più egocentrismo, maggior insicurezza.*

*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.*

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

*Edle Menschen streben nach der Lehre. Durchschnittliche Menschen erfüllen ihre Pflichten. Kleinköpige Menschen streben nach Ruhm, Reichtum und Genuss.*

*Le persone distinte concentrano lo loro vita nella Via superiore, le persone mediocri nelle cose di ogni giorno, quelle dalla mente piccola cercano la fama, la fortuna e le cose materiali.*

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.*

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

*Erfülle die Pflichten, welche dir durch deine dir eigene Identität auferlegt sind.*

*Tu hai una particolare responsabilità nella vita: agisci in corrispondenza.*

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

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

*In Frieden und Harmonie lebe das  
wunderschöne Heute und gehe  
frisch auf den neuen Morgen zu.*

*Trascorri questi giorni meravigliosi  
nella calma e nella tranquillità! Ti  
incamminerai in un domani radiosso.*

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.*

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

*Sorgen sind nur eine unnötige  
Quälerei. Sorgfalt ist eine gute  
Antriebskraft.*

*Le preoccupazioni procurano non  
necessarie afflizioni, la dedicaione e'  
la motivazione che dona la sicurezza.*

*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 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.*

*Reichtum ist so unbeständig wie  
fließendes Wasser. Geben dagegen  
ist wie das Graben eines Brunnens.  
Je tiefer der Brunnen, desto mehr  
das Wasser. Je mehr du gibst, desto  
reicher wirst du sein.*

*La ricchezza e' come l'acqua che  
scorre, donare e' come scavare un  
pozzo: piu' scavi e piu' troverai acqua;  
piu' doni e piu' avrai ricchezza.*

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.*

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

*Im Leben müssen wir uns auf optimale Weise vorbereiten, aber auch bereit sein für das Schlimmste.*

*Affronta la vita così': preparati nel modo migliore, pronto anche alla peggiore evenienza.*

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

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

*So lange wir noch Atem haben, haben wir grenzenlose Hoffnung. Diese ist unser größter Reichtum.*

*Fino a quando hai un respiro le speranze sono illimitate, e questa e' la piu' grande ricchezza.*

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.*

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

*Wer Bedürftigen hilft und die Notleiden unterstützt, ist ein Bodhisattva. Wer jedoch selbst Bedürftigkeit und Leid erträgt, ist ein Großer Bodhisattva.*

*Bodhisattva salva gli altri dalla difficolta' e dalla sofferenza; chi si carica delle privazioni e delle sofferenze e' un grande Bodhisattva.*

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

*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.*

*Um die Leiden von Geburt, Alter und Krankheit zu überwinden, gibt es drei Prinzipien: Lebe glücklich, begegne Krankheit mit gesundem Verstand und bewahre dir im Alter Hoffnung.*

*I tre principi per superare le sofferenze della nascita, della malattia e della vecchiaia: una vita felice, una sana attitudine a riguardo della malattia e speranza nella vecchiaia.*

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

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

*Um die Leiden des Todes zu überwinden, gibt es drei Prinzipien:  
Niemals suche den Tod, niemals fürchte den Tod und niemals warte auf den Tod.*

*Tre principi per trascendere dalla morte: non cercarla, non temerla, non aspettarla.*

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

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

*Der Tod ist weder ein Anlass zum Feiern noch zum Trauern, sondern einzig und allein ein Anlass für würdevolle buddhistische Praxis.*

*La morte non e' ne' un felice evento, ne' una ragione per far lutto, ma una seria realta' buddista.*

死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。

平安  
人生

每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。

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

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

*Jedes Kind ist ein kleiner  
Bodhisattva, der seinen Eltern  
hilft, zu wachsen.*

*Ogni bambino e' un piccolo  
Bodhisattva, che aiuta i suoi  
genitori a crescere.*

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

*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.*

*Um die Jugend sollen wir uns  
kümmern, aber nicht sorgen. Wir  
sollen sie anleiten, jedoch nicht  
kontrollieren – wir sollen mit ihr  
kommunizieren, anstatt sie zu  
bevormunden.*

*Con i giovani: usa il prenderti  
cura, non la preoccupazione;  
guida, non controllo;  
comunicazione, non autorita'.*

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!*

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

*Liebe deine Kinder. Statt dir Sorgen um sie zu machen, gib ihnen einfach deinen Segen!*

*Ama i tuoi figli, donando la tua benedizione piuttosto che appesantirli con la tua preoccupazione.*

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

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

*Die Ehe wird von der ehegemäßen Ethik bestimmt, nicht von der Logik.*

*La relazione nella vita di coppia dovrebbe essere basata sul mutuo rispetto e non sulla discussione.*

夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。

能不亂丟垃圾，隨時清檢垃圾，都是做的功德。

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

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

*Schon allein, wenn wir den Abfall nicht  
unbedacht fallen lassen, sondern ihn  
jederzeit einsammeln, ist dies bereits  
eine verdienstvolle, tugendhafte Tat.*

*Non disperdere i rifiuti, sempre e  
ovunque raccogli le immondizie;  
tutto cio' ti procurera' merito.*

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

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

*Vision ist eine Frucht der  
Weisheit. Gutes Schicksal ist  
eine Frucht des Segens.*

*L'abilita' di discernere  
proviene dalla tua sapienza;  
la fortuna dai tuoi meriti.*

眼光，是你的智慧；運氣，是你的福德。

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

*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.*

*Eigene Vorlieben zu erhalten und Widerwärtigkeiten zu vermeiden, wird dich in ständiger Sorge um deinen Gewinn und Verlust halten und dir auf diese Weise Schwierigkeiten bringen.*

*Ci piace aver cio' che amiamo e rifiutare cio' che ci dispiace; guadagnare o perdere, ecco cio' che ci disturba.*

*Having few desires bring riches without worry.*

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

*Der Genügsame ist der wahrhaft Reiche, da er bar jeder Sorge um seinen Besitz ist.*

*Generalmente chi ha pochi desideri, e' colui che ottiene ricchezze senza preoccuparsi.*

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

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

*Wahres Leid ist, wenn das Herz keinen Frieden hat. Körperliche Krankheit dagegen muss nicht unbedingt Leid sein.*

*Il cuore senza pace e' certamente nella sofferenza; non necessariamente il malessere fisico e' sofferenza.*

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

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

*Wenn du bemerkst, dass dein Herz keinen Frieden findet und bitter ist, dann rezitiere den Namen Avalokitesvaras, des Bodhisattvas des universellen Mitgefühls. Dies wird deinem Herzen Frieden schenken.*

*Sapere chiaramente che una mente senza pace e' nella sofferenza; allora recita subito con devozione: "Omaggio a Guan Yin, Bodhisattva, Avalokitesvara" e avrai calma nella tua mente.*

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

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

*Was wir jetzt besitzen, sollte für uns das Beste sein. Wer niemals zufrieden ist mit dem, was er hat, der ist unabhängig von der Höhe seines Besitzes ein armer Mensch.*

*Quello che possiedi ora e' la cosa migliore; voler possedere ancora non rende soddisfatto ed e' come essere povero.*

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

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

*Versuche nicht, extreme Emotionen zu beherrschen, indem du sie unterdrückst. Die beste Art mit ihnen umzugehen, ist Kontemplation, Rezitation von Buddhas Namen und Gebet.*

*Non controllare le emozioni con il sopprimerle, la cosa migliore e' calmarle con la contemplazione, recitando il nome di Budda o pregando.*



人間 幸福

Happiness in this World

Construire une Terre Pure en ce monde

Glückliches Dasein

La felicita' in questo mondo

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

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

*Wenn jeder Gutes spricht und Gutes  
tut, dann wird sich das Schicksal  
eines jeden zum Besseren wenden.*

*Parole buone nella bocca di tutti,  
buon operato nei cuori di tutti,  
buona fortuna nella vita di ognuno.*

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

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

*Jeder spreche gute Worte, jeder  
vollbringe gute Taten, jeder wende  
so sein Schicksal zum Besseren!*

*Ognuno dica parole gentili,  
ognuno faccia cose buone, tutti  
avranno vita fortunata.*

就會成為一個大大的好。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 chacun, chaque jour dit une bonne parole de plus, fait une bonne action de plus, tous ces petits biens deviendront un grand bien commun.*

*Wenn jeder jeden Tag ein gutes Wort mehr spricht, ein gutes Werk mehr tut, dann wird das viele kleine Gute zu einem großen Guten werden.*

*Se tutti, ogni giorno, diranno una cosa gentile, compiranno una cosa buona, tutte queste piccole belle cose diverranno una grande bella cosa.*

急須要做，正要人做的事，我來吧！

*An urgent task needs immediate attention? Be ready now!*

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

*Wenn eine dringende Aufgabe wartet, dann übernimm sie selbst.*

*Una cosa urgente richiede una immediata attenzione? Sii pronto!*

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

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

*Ist man in Harmonie mit sich  
selbst und anderen Menschen, hat  
man Harmonie im Herzen und im  
Gespräch mit Anderen. So ist man  
glücklich und voll Freude.*

*Armonia con me stesso, armonia nel  
cuore e nella parola, allora ci sara' la  
benedizione con la gioia e felicità'.*

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

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

*Ist man in Harmonie mit dem  
Inneren wie dem Äußerem, mit den  
Bedingungen wie mit den Ursachen,  
so ist man voll Frieden und  
wahrhaftig frei.*

*Armonia interiore ed esteriore,  
armonia nelle motivazioni e nelle cause,  
allora ci sara' la pace e la tranquillità'.*

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

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

*Wer inneren Frieden sucht, wird Frieden finden. Wer mit anderen Menschen mitfühlt, wird ein glückliches Leben führen.*

*Ricerca la serenita' nel tuo cuore, allora avrai la pace; prenditi cura degli altri allora avrai la felicità.*

*Character creates wealth; giving creates savings.*

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

*Moralische Qualität gleicht Reichtum. Geben gleicht Ansparen.*

*Le virtu' equivalgono alla fortuna, le offerte al risparmio.*

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

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

*Zu geben entspricht der  
buddhistischen Praxis. Inneren  
Frieden zu finden ist ihre Vollendung.*

*L'offerta e' come il praticare  
insegnamenti morali, calmare la  
tua mente e' un successo.*

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

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

*Viel Besitz macht nicht unbedingt  
zufrieden, ebenso macht wenig  
Besitz nicht zwingend bedürftig.*

*L'avere molto non comporta  
necessariamente soddisfazione,  
l'avere poco non necessariamente  
comporta la povertà'.*

擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。

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

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

*Heute erntest du, was du gestern gesät hast. Die Saat von heute ist die Ernte von morgen.*

*Quello che raccogli ora e' cio' che hai seminato prima; cio' che mieterai domani e' cio' che semini ora.*

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

*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.*

*Gute Menschen sind nie einsam, freundliche Menschen sind die fröhlichsten. Wer immer und überall anderen hilft und dadurch sich selbst hilft, ist am glücklichsten.*

*I buoni non saranno mai soli, i benigni saranno i piu' felici; sempre e dovunque aiuta gli altri come te stesso e questo ti dara' la piu' grande felicita'.*

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.*

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

*Wer gute zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen möchte, der erweiterte seinen Horizont. Sei umgänglicher und toleranter.*

*Se vuoi avere una buona relazione con gli altri, e' sufficiente che tu abbia un mente aperta, diventi piu' tollerante e accetti gli altri.*

*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.*

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

*Ändere deine Denkweise, und die Welt wird sich dir neu zeigen: Es gibt nichts absolut Gutes und nichts absolut Schlechtes in dieser Welt.*

*E' sufficiente che tu cambi il tuo modo di pensare, allora anche il mondo attorno a te cambiera'; nel mondo non ci sono cose assolutamente buone o cattive.*

妥協與人之間的相處之道，需要原諒和容忍他吧。

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.*

*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.*

*Gute zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen setzt Kommunikation voraus. Missglückt die Kommunikation, so versuche einen Kompromiss zu erreichen. Scheitert auch der Kompromiss, so vergib und sei nachsichtig.*

*Il modo per mettersi in positivo contatto con gli altri e' di comunicare. Quando la comunicazione fallisce, cerca un compromesso; quando il compromesso fallisce, allora usa la tolleranza e il perdono.*

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

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

*Große sollen mit kleinen nachsichtig umgehen, kleine sollen große verstehen.*

*Il piu' grande deve tollerare il piu' piccolo; il piu' piccolo deve capire il piu' grande.*

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.*

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

*Setze dein ganzes Herz und deine ganze Kraft für deine Familie ein. Dein ganzes Leben widme deiner Karriere.*

*Prenditi cura della tua famiglia con tutto il tuo cuore e la tua forza; dedica tutta la tua vita al tuo lavoro.*

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

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

*Die beste Art, sich Gier abzugewöhnen, ist mehr Almosen zu geben, sich mehr einzusetzen und mehr zu teilen.*

*Il sistema migliore per evitare l'avarizia e': dare di piu', dedicarsi di piu', condividere di piu' con gli altri.*

戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。

*Disputes are best settled by tolerance.*

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

*Probleme mit anderen Menschen sind am besten durch gegenseitige Toleranz zu lösen.*

*Abbi tolleranza con gli altri: saranno risolti i problemi da ambo le parti.*

*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.*

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

*Wer den Buddhismus studiert, hat zwei große Missionen: Das Land des Buddha zu heiligen und zur spirituellen Reifung aller Lebewesen beizutragen.*

*Per chi segue il Buddismo, ci sono due grandi responsabilità: dare dignità alla tua nazione, aiutare gli altri a maturare.*

學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。

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

*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.*

*Sei ein Abfalleimer ohne Boden, durch den überflüssige Worte hindurchfallen. Lerne ein staubloser Spiegel zu sein, der die Welt reflektiert, wie sie ist.*

*Sii un recipiente senza fondo per le debolezze del mondo; cerca di essere uno specchio senza macchia che riflette il mondo così come è.*

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

*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.*

*Kummer im Herzen zu lösen, ist Weisheit. Gewinn mit Anderen zu teilen, ist Barmherzigkeit.*

*La sapienza arriva quando scompare la preoccupazione dalla mente; la compassione non è altro che condividere i benefici con gli altri.*

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

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

*Mit schamvollem Herzen schaue  
auf dich selbst. Mit dankbarem  
Herzen blicke auf die Welt.*

*Guarda te stesso con sentimenti di  
contrizione; contempla il mondo  
con sentimenti di gratitudine.*

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

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

*Um dein Herz zu reinigen, drossele  
deine Wünsche und sei genügsam.  
Um die Gesellschaft zu reinigen, nimm  
liebenden Anteil am Leben anderer.*

*Purifica la tua mente controllando  
i desideri; purifica la societa',  
prendendoti amorevole cura degli altri.*

## 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.555, Fagu Rd., Jinshan Dist., New Taipei City  
208, Taiwan

Website: [www.ddm.org.tw](http://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新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號  
網址：[www.ddm.org.tw](http://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, French, German, Italian, Chinese)-Paperback 1F

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

To request books for free distribution: 886-2-2397-5156

108 Webside: [www.108wisdom.org](http://www.108wisdom.org)

Website: [www.shengyen.org.tw](http://www.shengyen.org.tw)

E-mail: [syf@shengyen.org.tw](mailto:syf@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: June 2014 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-64-0

書名：聖嚴法師108自在語第一集  
(英文、法文、德文、義大利文、中文) - 1F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

108自在語網址：[www.108wisdom.org](http://www.108wisdom.org)

網址：[www.shengyen.org.tw](http://www.shengyen.org.tw)

E-mail：[syf@shengyen.org.tw](mailto:syf@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：2014年06月(3,000本)  
I S B N : 978-986-6443-64-0



本書採用環保大豆油墨印製