

電子檔下載

| 日文/中文 |

安汝之心

聖嚴

裝飾得齊光萬大 宿鳥破空

車馬匆匆 山間的傳聲

梵唱 似見西方的彌陀

雲的建築 化成了浮空

不物 化成了寶樹寶網

我們山中 帶來光明 和永恆的希望

透過五色繽紛的晚霞 夕陽把
漫吞滿園 渲染得莊嚴無比



iPhone



Android

聖嚴教育基金會

Compliments of Sheng Yen Education Foundation

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

緣者贈答用・非売品

108 自在語 | 日文/中文 |

聖嚴法師 じざいご 108 自在語

聖嚴法師

聖嚴法師 じ ざい ご
108 自在語



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

四他：他と向き合い、他を受け入れ、
他と調和し、そして他に執着せず。

慈悲心の前に敵はなく、
智慧の前に煩惱は生じない。

《 I 》

人^援
早品

品位を磨く

Page
001~013

人^享
受作

仕事に対しての心構え

Page
015~025

人^平
安生

安らかな人生

Page
027~041

人^幸
福同

この世の幸福

Page
043~055

《 II 》

人^自
在生

自在なる人生

Page
057~069

生^簡
單活

清貧なる生活

Page
071~089

吉^如
意祥

幸せを意のままに

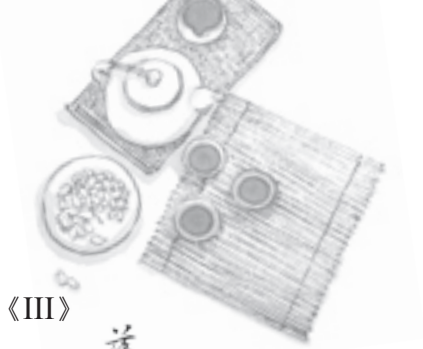
Page
091~103

成^心
育長

心の育成

Page
105~119





《III》

慈
悲
行願

慈悲の行願

Page
121~129

人
智
慧

この世の智慧

Page
131~147

感
恩
培福

感恩培福

Page
149~161

積
徳
福

徳を積み福を修める

Page
163~175

《IV》

心
環
保

大安心のすすめ

Page
177~197

盡
責
分

責に任じ分を尽くす

Page
199~217

慈
智
慧

慈悲と智慧

Page
219~235

快
楽
幸福

快樂と幸福

Page
237~257





授
昇
人 品位を磨く
品

1. 本来、生活するうえで必要なものはさほど多くはないが、人間の欲望は計り知れない。

需要的不多，想要的太多。

2. 恩を知りその恩に報いる。また、人に利益を施すことは己に利益をもたらすことなり。

知恩報恩為先，利人便是利己。

3. 損得勘定をせず、真心をもって全力で打ち込むことが大切である。

盡心盡力第一，不爭你我多少。

4. 慈悲心の前に敵はなく、智慧の前に煩惱は生じない。

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

5. 懸命に働く者は有意義に時を費やす。健康で仕事に向かうことが最も優れた事である。

忙人時間最多，勤勞健康最好。

6. 喜捨するものには福が舞い込み、善をおこなうものには喜びが訪れる。

布施的人有福，行善的人快樂。

7. 自我を捨て、心の器を大きく持て。

心量要大，自我要小。

8. 執着心なく捨てることが可能ならば、執着心なく拾うことも可能である。取捨自在であれば、またその人も自在なり。

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。

9. 自他の言動を意識し、常に心身を清らかに保つこと。そして自分が幸せであると自覚し、喜ぶことを知る。その心を大切にし、更に培うことが人との善良なる縁を結ぶ。

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。

10. 取捨自在であれば、常に万事順調であり、智慧をもって喜びの種を植えれば、日々これ良き日となる。

提得起放得下，年年吉祥如意；
用智慧種福田，日日都是好日。

11. 何事にも常に自然体でのぞみ、微笑みをもって人に接しよ。自然体であれば心身を健やかに保ち笑顔は互いの友情を厚くする。

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。

12. 言葉に出す前に先ず考えよ。寡黙になるのではなく言葉を尊重し、口を慎め。

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。

13. 日々の生活の中で求めるものを得られたとしても、そうでないとしても、常に喜びを持する心を育めば、苦が楽に転じ、より良い人生を歩めるのである。

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。

14. 四安：心の安らぎ、身体の安らぎ、家族の安らぎ、生活の安らぎ。

四安：安心、安身、安家、安業。

15. 四要：人間が生きていくうえで必要最低限の要素、TPOにそって需要に上乗せされる要素、能力にそって得られる要素、自己の行いの結果得られる要素。

四要：需要、想要、能要、該要。

16. 四感：恩を忘れないこと、感謝、人を良い道に感化すること、感動。

四感：感恩、感謝、感化、感動。

17. 四他：他と向き合い、他を受け入れ、他と調和し、そして他に執着せず。

四他：面對它、接受它、處理它、放下它。

18. 四福：自分が幸せであることを知り、幸せを分け与え、幸せを培い、幸せの種を植える。

四福：知福、惜福、培福、種福。

19. 求めるべき時こそ求め、求めるべきでない時、決して求めてはならない。

能要、該要的才要；不能要、不該要的絶對不要。

20. 恩を忘れない心は我々を成長させ、その恩に報いることは成功をもたらす。

感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。

21. 感謝する心は我々に機会を与える。その機会が良いものでも悪いものでも、我々にとっての有難い先生である。

感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。

22. 祥事があれば素直に喜び、また、他者からの称賛や激励も素直に受け入れよ。

遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。

23. 他者を褒め称え批判することをやめるのが、口による災いを避ける最良の方法である。

少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。

24. 平常心であることは最も自在であり、最も愉快的な心持である。

平常心就是最自在、最愉快的心。

25. 実際に踏みしめたその一つの歩みは、どんな綺麗事にも勝る。

踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。

26. 多くの自己の欠点を知ることが、自己の成長をより早くし、自己に対する自信をも堅固とする。

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。

27. よく聞き、よく見、よく動き、そして浪費をしてはいけない。

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

28. 困難を乗り越えた経験があれば、強靱な精神を持つ事が出来る。

唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。

29. 心の器を大きく持ち、視野を広く保ち、何事も堅実に、そして確実にこなしなさい。

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

仕事に対しての心構え

30. 忙しくとも乱れず、煩わしくとも厭わず。

忙而不亂，累而不疲。

31. 忙しいさから快樂と歡喜を得よ。

忙得快樂，累得歡喜。

32. 「忙しい」は構わない。「煩わしい」で無ければ良い。

「忙」沒關係，不「煩」就好。

33. 仕事をするときは心身の力を抜いき、焦らずに機敏に動く。

工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。

34. 忙しいときこそ焦らずに、仕事に優先順位をつけ、効率よく時間を利用せよ。

應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。

35. 富んでいようが、貧しかろうが、自他に利益をもたらすことに精一杯努めよ。

不要以富貴貧賤論成敗得失，只要能盡心盡力來自利利人。

36. 労働者は叱咤され雇用主は批判されるのが常である。しかし、叱咤の裏には耐える大切さを教えてくれる、慈悲があり、批判には貴重な意見が隠されている。

任勞者必堪任怨，任事者必遭批評。怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。

37. 出会いに感謝し、縁に従い奉仕せよ。

隨遇而安，隨緣奉獻。

38. 成功の3つの条件、縁起の法に身を委ね、縁起の法を照見し、良き原因と縁を作り上げること。

成功的三部曲是：隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

39. 機縁あれば活用し、機縁無くばつくり、機縁未だ熟さねば強いて求めず。

見有機縁宜把握，沒有機縁要營造，機縁未熟不強求。

40. 人生の起伏は、成長する為の良き肥やしである。

人生的起起落落，都是成長的經驗。

41. 智慧をもって事をなし、慈悲をもって人に接す。

用智慧處理事，以慈悲關懷人。

42. 慈悲をもって偏見をなくし、慈悲をもって他者を正しき道へと引入せよ。

以智慧時時修正偏差，以慈悲處處給人方便。

43. 慈悲の心が重いほど、知恵も高く、煩惱も少なくなる。

慈悲心愈重，智慧愈高，煩惱也就愈少。

44. 常に智慧をもって事を為し、慈悲をもって他人に接し、利害得失を己の勘定に入れなければ、煩惱も生まれない。

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。

45. 環境によって心境が変わるのは凡人。心で環境を変えるのは聖人。

心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

46. 人は個々の器により進む道が変わり、また歩まなければその道へも辿り着けない。

大鴨游出大路，小鴨游出小路，
不游就沒有路。

47. 山は転ぜず道転ずる。道は転ぜず人転ずる。人転ぜず心転ずる。

山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

48. 「精進」とは命がけで取り組むのではなく、毎日の努力の積み重ねである。

「精進」不等於拚命，而是努力不懈。

49. 船舶往きて痕を残さず。立つ鳥去りて影をのこさず。得失によりて心に波風おこさぬは、これ、自在解脱の智慧なり。

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

50. 他に正しき道を示すは、己に示す
ことと同じなり。

給人方便等於給自己方便。

51. 愚者は隠れた損害に辱められ、
賢者は明らかな損害に甘んじる。

甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，
是愚蠢。

52. 外部の意見を聞きすぎたり、批評
を気にしすぎるのは精神的圧迫と
なる。

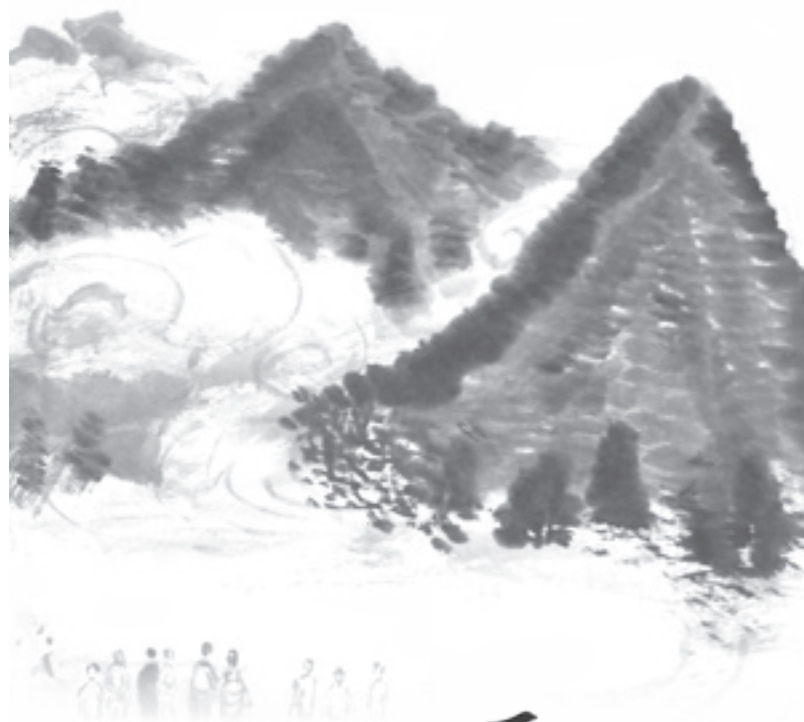
壓力通常來自對身外事物過於在意，
同時也過於在意他人的評斷。

53. 感謝の心や報恩の心をもって奉仕
すれば、倦怠感や疲労などは感じ
ない。

用感恩的心、用報恩的心，來做服務
的工作，便不會感到倦怠與疲累。

54. 常に感謝の気持ちを心に感じ、財
力、体力、気力、そして智慧をも
って奉仕する。

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

安らかな人生



55. 生命の意義は奉仕にあり、生活の価値は貢献にある。

生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。

56. 人生の目的は最善を願い、その願いを巡らせ、最善の報いを得ることである。

人生的目標，是來受報、還願、發願的。

57. 人の価値は寿命の長短ではなく、貢献の大きさにある。

人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。

58. 過去はすでに過ぎ去り、未来は未だ来ず、ただ今を見つめ今を生きよ。

過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。

59. 過去に囚われず、未来に縛られず、現実を踏まえ、過去未来と共存せよ。

不用牽掛過去，不必擔心未來，踏實於現在，就與過去和未來同在。



60. 智慧とは、知識や経験などではなく、ましてや思弁でもない。自我を超越した境地である。

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。

61. 謙虚な人ほど良き人生を歩めるものである。自我が大きいほど、不安も多くなる。

積極人生，謙虚満分；自我愈大，不安愈多。

62. 上品道を修るに安じ、中品事を納るに安じ、下品名利物欲に安ず。

上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利物欲。

63. 身分相応。見栄を張るものではない。

你是有哪些身分的人，就應該做那些身分的事。

64. 安泰の中でも今日の良き事を見つけ、明日の活力にせよ。

在安定和諧中，把握精彩的今天，走出新鮮的明天。



65. 気に掛ける事は、余計な心配。用心する事は、安全の動力である。

擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。

66. 富は流水の如く、布施は井戸掘りの如し。井戸は深いほど水が多く、布施は多いほど富も大きい。

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。

67. 生活に対しては「最良の準備、最悪の予測」が必要。

面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。

68. 唯、一息の呼吸が無限の希望につながり最大の財産を得る。

只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。



69. 苦難を救うのは菩薩であり、苦難を代わりに受けるのは大菩薩である。

救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。

70. 生老病苦を乗り越える三原則：喜びに生き、健康に病み、希望を持って老いる。

超越生老病苦三原則：活得快樂、病得健康、老得有希望。

71. 死を乗り越える三原則：死のうとせず、死を恐れず、死を待たず。

超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。

72. 死は喜びでも悲しみでもない。莊嚴な仏事である。

死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。



73. 一切の子供たちは、両親の成長を促す小さな菩薩である。

每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。

74. 若年層に接するときには関心を持つことが大事で余計な節介はやかず。正しき道に誘導するのであって制御せず。抑圧的な権威を用いないで、心通じる会話をせよ。

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。

75. 子どもを可愛がるのであれば偏愛するよりも、幸せ多からんことを祈りなさい。

愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！

76. 夫婦とは「倫理」の関係であって、「論理」の関係ではない。

夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。



77. 常に周りを清潔に保つことは、良い功德である。

能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，都是做的功德。

78. 智慧を持つものは目に異彩を放ち、福德円満のものは運氣上昇す。

眼光，是你的智慧；運氣，是你的福德。

79. 「愛すること」には独占欲が生じ、「嫌悪すること」には差別が生ずる。損得を勘定することで、「欲」が生まれてしまうのである。

喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。

80. 欲少なく足ることを知る者は、清貧であって最善の富者である。

經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。



81. 心病めることが真の苦しみであって、身体（からだ）の病は必ずしも真の苦しみではない。

心不平安是真正的苦，身體的病痛不一定是苦。

82. 心安らかでなければ一念に「南無觀世音菩薩」と唱和せよ。

明知心不平安是苦事，就趕快以持念「南無觀世音菩薩」來安心吧！

83. 今、持するもので満足を知る。ことさらに求めるは、己を貧しくする行為である。

現在擁有的，就是最好的。擁有再多也無法滿足，就等於是窮人。

84. 心そのままに日々瞑想し、真言を唱え、そして御仏に祈り心を開放せよ。

不要用壓抑來控制情緒，最好用觀想、用佛號、用祈禱，來化解情緒。



幸福
この世の幸福
人間

85. 良い話は皆に語り、良いことは皆で成し、良い運は皆に転ずる。

好話大家説，好事大家做，好運大家轉。

86. 皆で良い話をし、皆でよい事をし、皆で良い運を転ずる。

大家説好話，大家做好事，大家轉好運。

87. 日々、心と口と体の行いを調え善行を施せ。ついには一大功德となる。

每人每天多說一句好話，多做一件好事，所有小小的好，就會成為一個大大的好。

88. 急を要することや、誰かがやらねばならないことは、私が率先して自ら行え。

急須要做，正要人做的事，我來吧！

89. 我も丸く、心もまるく、他もまるく、口もまるければ、まるい幸福喜びつれて、ころころ転がりやってくる。

我和人和，心和口和，歡歡喜喜有幸福。

90. 心の内も外も穏やかで因も縁も穏やかなれば、これこそ真の心の安らぎである。

内和外和，因和縁和，平平安安真自在。

91. 自らを依り所とすることで心が安らぎ、他に尽くすことで幸福が生じる。

自求心安就有平安，關懷他人就有幸福。

92. 人格を形成するは富を得るに等しく、献身的行いはその富を貯蓄するに似たり。

人品等於財富，奉獻等於積蓄。

93. 献身的行いは修行の道であり、その報いが大安心である。

奉獻即是修行，安心即是成就。

94. 多く持っていることが、必ずしも人を満足させるものではない。また、持つこと少なくても不満を招くもねでもない。

擁有的多，不一定讓人滿足；
擁有的少，不一定讓人貧乏。

95. 現在得ているものは、過去に造られたもの。未来に得るものは、現在造るもの。

現在所得的，是過去所造的；
未來所得的，是現在所做的。

96. 善を行うものは常に心満ちて空しからず。自利利他を行うものは最も幸せである。

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。

97. もし、よき人間関係を望むのならば、心をひらき、多くを受け入れよ。

若希望人際關係相處得好，就要把心量放大，多接納人，多包容人。

98. 自心のありようで目の前の事象は変貌する。この世に絶対的な善悪はない。

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。

99. 人と巧く歩むのであれば相互に理解し、ならずのときは妥協し、またさらに許容することが肝要である。

人與人之間的相處之道，需要溝通，溝通不成則妥協，妥協不成時，你就原諒和容忍他吧。

100. 大は小を包括し、小は大を構築する。

大的要包容小的，小的要諒解大的。

101. 全身全霊で家族を守り、また仕事に打ち込め。

以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業。

102. 強欲を戒める最良の法は、より多く施し、献身的に接し喜びを分かちことである。

戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。

103. 互いを尊重することで、双方の問題は解決する。

包容別人時，雙方的問題就解決了。

104. みほとけの教えを聞くものの使命は、仏国土の創造と衆生の救済である。

學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。

105. 底の無い箱に塵を捨てるように、
自分の行いは自分に帰ってくるこ
とを知りなさい。穢れのない鏡を
見るように、自らの姿を省みなさ
い。

要做無底的垃圾桶，要學無塵
的反射鏡。

106. 煩惱が消滅するという事は己に智
慧が有るという事。利益を他人に
分け与える事は慈悲心があるとい
うこと。

煩惱消歸自心就有智慧，利益
分享他人便是慈悲。

107. 慙愧の心で己を見、感恩の心で世
界を見る。

用慙愧心看自己，用感恩心看
世界。

108. 欲少なく足ることを知り、人の心
を浄化せよ。幾多の人に施し、こ
の社会を浄化せよ。

淨化人心，少欲知足；淨化社會，
關懷他人。



自在なる人生
自在人生



1. 目上の者には敬う気持ちを示し、目下の者には謙虚に接しなさい。これ、菩薩道を行く者の重要な戒なり。

謙下尊上，是菩薩行者的重要功課。

2. 福は争わず与え、独占するのではなく分けあうものである。

用奉獻代替爭取，以惜福代替享福。

3. 己を愛し、人を愛し、全ての衆生を愛すべし。己を救い、人を救い、全ての衆生を救うべし。

自愛愛人，愛一切眾生；自救救人，救一切眾生。

4. 利他とは果報や見返りを求めぬ清浄心なり。

利他，是不求果報及回饋的清淨心。

5. 愛には独占的愛と奉仕の愛の二種あり。前者は自ら貪る私的な愛、後者は我無く喜捨する大いなる愛なり。

佔有、奉獻都是愛，但有自利和利人的差別；佔有是自我貪取的私愛，奉獻是無私喜捨的大愛。



6. 道理とは自己に求めるためのものであって、他人を責めるためのものにあらず。

道理是拿來要求自己，不是用來苛求他人。

7. 自らの事は後に回し、先ず他人の踏み台となる度量をもて。さらに、その願いを成就させるべし。これこそ、この世の菩薩なり。

要有當別人墊腳石的心量，要有成就他人的胸襟。

8. 人に誤解を生じさせたるは、即ち、己の非なり。

讓人產生誤解，就是自己的不是。

9. 物事を為す時は、よく他人の立場を考えるべし。過ちを犯したる時は、よく自己を省みるべし。

做事時多為別人想一想，犯錯時多對自己看一看。



10. 相手に譲って自我を無くし、相手を尊重して敵意を解消し、相手を賞賛して調和を増進させるべし。

以禮讓對方來成就自我，以尊重對方來化解敵意，以稱讚對方來增進和諧。

11. 自己への執着に智慧なし。他人への確執に慈悲なし。

放不下自己是沒有智慧，放不下他人是沒有慈悲。

12. 人に会う時、その人を気遣う言葉を用いることで、友情と穏やかな気持ちを得ることができる。

與人相遇，一聲「我為你祝福！」就能贏得友誼，獲得平安。

13. 人に親しみのある態度を示し、惜しみなく助けの手を差し伸べることが、明るく楽しい平和の光を放つこととなる。

對人付出友誼，伸出援手，就是在散發和樂平安的光芒。



14. 口を慎み是非は問うな。心に平安を保ち誠実に勤めよ。

少點口舌少是非，多點真誠多平安。

15. 自己の長所を認めるのは自信なり。そして自己の短所を知るは成長なり。他人の立場を思いやるは尊重なり。

肯定自己的優點是自信，瞭解自己的缺點是成長，善解他人的立場是尊重。

16. 我が身を省みず、衆生の幸福を天高く積み上げよ。

要把眾生的幸福提起，要把自我的成就放下。

17. 部下と仕事をするにあたっては、思いやりを以って叱責に替え、励ましを以って指導に替え、相談を以って命令に替えるべし。

與下屬共事，當以關懷代替責備，以勉勵代替輔導，以商量代替命令。



18. 強き者は人を傷つけて己を利せず。
柔軟な者は大衆と調和し必ず自心を安らぐ。

剛強者傷人不利己，柔忍者和眾必自安。

19. 人に安らぎを与える者は、必ず大衆とうちとける者なり。人を従わせる者は、必ず柔軟な者なり。和は能く衆と調和し、柔は能く剛に勝つ故なり。

安人者必然是和眾者，服人者必然是柔忍者，因為和能合眾，柔能克剛。

20. 生命の意義は絶え間ない学習と奉仕の中にあり、人を正しき道へと導くことは、自己を成長させる行いである。

生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，成就了他人，也成長了自己。

21. 利口で自らの立場をわきまえるものは、けして無駄口をたたかない。

有智慧作分寸的人，一定不會跟人家喋喋不休。



22. 穏やかに人と付き合えば、日々平穏に過ごせる。

和和氣氣與人相處，平平安安日子好過。

23. 聡明な人に智慧があるとは限らず、愚鈍な人に智慧がないとも限らない。智慧は知識に等しからず。智慧とは分別を超えた境地である。

聰明的人，不一定有智慧，愚魯的人，不一定沒有智慧；智慧不等於知識，而是對人處事的態度。

24. 他者の煩悩を滅するは慈悲なり。自己の煩悩を滅するは智慧なり。

為他人減少煩惱是慈悲，為自己減少煩惱是智慧。

25. 自分の靴を他人に履かせるべからず。他人の問題を自己の問題にするべからず。

不要拿自己的鞋子叫別人穿，也不要將別人的問題變成自己的問題。



簡
單
生
活
清貧なる生活

26. 諸人の苦難の世話を勤むるは大きな福報なり。皆の問題の処理を楽しむは大きな智慧なり。

勤於照顧眾人的苦難是大福報，
樂於處理大家的問題是大智慧。

27. 「諸行無常」の真理を正しく理解できれば、心の内に真の安らぎがもたらされる。

認清世間一切現象都是無常的事實，
就能完成內心世界的真正平安。

28. 人に会い怨を与えず恩を与えることで、必ず善き縁となり楽しく過ごすことができる。

逢人結恩不結怨，必能和諧相處、
生活愉快。

29. 多少にかかわらず、笑顔と良き言葉は、良き縁を広く結ぶ大きな布施行なり。

一個笑容，一句好話，都是廣結
善緣的大布施。

30. 無意味な情緒に惑わされなければ、己が生み出す不要な煩惱を減する事が出来る。

只要少鬧一些無意義的情緒，
便能少製造一些不必要的煩惱。

31. 奉仕は恩に報いる為の行いなり。
懺悔は己を律する為の行いなり。
奉獻是為了報恩，懺悔是為了律己。

32. 凡そ、他者に出来る限りの利益を与え、自己を成長させる者こそが真の成功者なり。

凡是盡心盡力以利益他人來成長自己的人，便是一位成功者。

33. 人として事を処するに「内に角あり、外に丸し」「内に角あり」は原則なり。「外に丸し」は道理に通ずることなり。

做人處事要「內方」而「外圓」，
「內方」就是原則，「外圓」就是通達。

34. 我々は他人を助ける力が無いと気づいた時、少なくとも他人を傷つける行為をやめる事が出来る。

當我們無力幫助他人，至少可以停止傷害別人。

35. 言葉による徳をより多く積み。言葉を調えることこそ、幸を培い福を得るための大きな功德となる。

多積一點口徳，少造一點口過，就是培福求福的大功德。

36. 人生に必要なのは、調和の中に発展を求め、努力の中に希望を見出すことなり。

人生要在和諧中求發展，又在努力中見其希望。

37. 勝ち負けや損得を気にせず、時に及んで精進する心を持てば、成功の機会はず得られる。

少點成敗得失心，多點及時努力的精進心，成功機率自然會增加。

38. 家庭の温かみは互いに敬い慈しみあうことにあり。家庭の有り難みは互いに助けあい、許しあうことにあり。

家庭的温暖在於互敬互愛，家庭的可貴在於互助互諒。

39. 経営者たる者、損得勘定をなくし、真心と信用を常に心に留めおけば、勝算を得るべし。

做老闆，得失心要少一些，把誠心、信譽放在心上，便會有勝算。

40. 自分の悪口を耳にしたならば、まず心を静めて己を省み、誤りあればこれを改めなければこれに勉めるべし。心落ち着かず慌てるならば、悪口の殺傷力は更に大なるべし。

聽到流言，先要靜下心來反省自己，有則改之，無則勉之。如果心浮氣躁，流言的殺傷力會更大。

41. 内心の苦難は、私達の智慧を増長させ、生活の苦難は、私達の福報を増進させる。

內心的苦難，增長我們的智慧；生活的苦難，增進我們的福報。

42. 「生」には無限の希望を満たし、
「死」には常に往生の備えをする
べし。

對於「生命」，要充滿無限的希望；對於「死亡」，要隨時做好往生的準備。

43. それが己にとって本当に必要なものかを考え、個人の欲求を解消しなさい。

清楚知道自己的「需要」，化解個人欲望的「想要」。

44. 何事も素直に読み解き、省みて思考すべし。

凡事要正面解讀，逆向思考。

45. 失敗してはまた努力し、成功しても更に努力する。これ、業に安らぎ業に楽しむ原則なり。

失敗了再努力，成功了要更努力，便是安業樂業的準則。

46. 地球環境に最も好ましい生活観念は「清貧」である。清貧であればある程、それが地球環境の保全につながる。

環保最重要的觀念就是「簡樸」，簡樸一點過生活，就是生活環保。

47. 成熟した者は過去に執着せず。聡明な者は現在を疑わず。闊達な者は未来を憂えず。

成熟的人不在乎過去，聰明的人不懷疑現在，豁達的人不擔心未來。

48. 順境・逆境はともに因と縁を作りだす。平常心と感謝の心で対応すべし。

順逆兩種境遇都是增上因緣，要以平常心與感恩心相待。

49. 過去、未来、地位、名誉。肩書きは、すべて自己と無関係と見做すべし。ただ、積極的に過ごし、楽しく生きることを求めることこそ、幸福で自在な人生なり。

過去、未來、名位、職稱，都要看成與自己無關，但求過得積極、活得快樂，便是幸福自在的人生。

50. 学歴は身分を示さない。能力は人格を表さない。地位は品德を見せない。職業に貴賤なく、観念と行為こそがすべてを決定するのである。

學歷不代表身分，能力不代表人格，名位不代表品德，工作沒有貴賤，觀念及行為卻能決定一切。

51. 不愉快な気分を解消する方法は、誠意を持ち、主体性を持ち、明るく振舞うこと。躊躇し、受身にならないこと。

化解不愉快的方法，是要誠懇、主動、明快，不要猶豫、被動、等待。

52. 世間のことを為すに、何一つとして困難ではないことはない。ただ信心と忍耐をもって取り組めば、少なくともいくつかの成果を得られる。

做世間事，沒有一樣沒有困難，只要抱著信心和耐心去做，至少可以做出一些成績。

53. 過去を悔やまず、未来を憂えず、現在を生きる。

活在當下，不悔惱過去，不擔心未來。

54. ストレス軽減に良い方法は、損得勘定を止め、他者を賞讃する温かな心を持つことなり。

減輕壓力的好辦法，就是少存一些得失心，多用一點欣賞心。

55. 過去に悔いずそして恨まず、未来には万全な備えをし、現在を一步一步着実に歩むべし。

對於過去，無怨無悔；對於未來，積極準備；對於現在，步步踏實。

56. 恩は口で返すのではなく、必ずその恩に報いる行動で返すべきである。

不要光是口說感恩，必須化為報恩的行動。

57. 何事も先ず焦らず、適切な人を探し、適切な方法を用い、適切な時期を図れば、無事に難関を突破できる。

凡事先不要著急，找對人，用對方法，在適當的時機，即可安然過關。

58. 自己の利害や損得を捨ててこそ、
天地万物に通ずる智慧を得られる
べし。

把自我的利害得失放下，才能有通達天地萬物的智慧。



如
意 幸せを意のままに
吉 口 祥

59. 病氣は医者に、運命は菩薩に任せておれば、何ら問題の無い健やかな人になれる。

把病交給醫生，把命交給菩薩，如此一來，自己就是沒有事的健康人。

60. 人は往々にして己が分からず、不要な悩みをもたらすものなり。

人往往因為沒有認清自己，而給自己帶來不必要的困擾。

61. 人生で一番の大事は、人となりを学ぶことなり。即ち、心を尽くし、力を尽くし、責任を果たし、分をわきまえることなり。

人生第一要務是學做人，那就是盡心、盡力、盡責、盡份。

62. 私事を処理するに「情」を用いてもよいが、公事を処理するに「理」を用いるべきなり。

處理私人的事可以用「情」，處理公共事務，就必須用「理」。

63. 手にすることがない物で争うよりも、自らが持つ物を大切に運用すべし。

與其爭取不可能得到的東西，
不如善自珍惜運用所擁有的。

64. 過去、未来、そしてあらゆる一切の良し悪しにとらわれず、自己の現在を刮目せよ。

不要管過去、未來，以及所有一切的好壞，最好只管你自己的現在。

65. 人がもし本当に一切を捨てることができる。更に、一切を手に入れることができる。

若能真正放下一切，就能包容一切，擁有一切。

66. 力いっぱい重荷を持ちあげ、そして重荷を下ろす。重荷を持ち上げたままでは、次の重荷は上げられない。下ろす、上げるの間に人は進歩していくものである。

提得起是方法、是著力的開始，
放得下是為了再提起；進步便在提起與放下之間，級級上升。

67. 他人と自分を比べるな。ただ自分の心と気持ちを尽くせばよい。

不要跟他人比高比低，只要自己盡心盡力。

68. 未だかつて、環境は良すぎたことも、悪すぎたこともない。唯、我々がどのように見ているかだ。

我們的環境從來沒有好過，也沒有那麼壞過，就看自己怎麼看待。

69. 災難は物事に正面から向き合う良い機会である。人々は災難の中から多くの教訓を得ることができるからである。

災難之後，是往正面思考的契機，人可以由災難中得到很多教訓。

70. 何も欲せず、執着なくば、我々の尊厳は保持される。

只要無所貪求，無所執著，即能保有尊嚴，他人是奈何不得的。

71. それぞれの因縁を大切にすれば、それぞれが唯一無二の存在となる。

若能珍惜當下每一個因緣，
每一個當下，都是獨一無二的。

72. 全てに首を突っ込めば問題が生じ、面倒になる。主観的な自我の損得を取り除けば、解脱できる。

任何事如果把自己放進去，就有問題、有麻煩。除掉主觀的自我得失，就得解脫了。

73. 真の快樂は名誉や利益の多少から来るのではなく、少ない欲で満足することを知ること得られるものである。

快樂，並不是來自名利的大小多少，而是來自內心的知足少欲。

74. はっきりと意見を述べたければ、心から真実を語り、好意を以て話し、何事も有言実行することである。

說話算話，用真心講實話，用好心講好話，就是立言。

75. 凡夫といえども、責任感を持ち、
執着心を捨てなさい。

雖然身為平常人，責任心要擔起
來，執著心應放下些。

76. 多忙の時に「仕方がない」と思
うな。暇多い時「つまらない」と思
うな。茫々と大自然に身を委ねれ
ば、自ずと為すべきことが見えて
くる。

忙時不要覺得無奈，閒時不要覺
得無聊，才不致隨波逐流，茫茫
然不知所以。

77. いかに順風満帆だとしても有頂天
になってはいけない。また、苦境
に至り落胆しても志を失ってはい
けない。

一帆風順時，不要得意忘形；
一波三折時，不必灰心喪志。

78. 貪ることをやめず、心の器が小さ
いものは、たとえ裕福であろうと
も楽しく幸せであることはない。

如果心量狹小又貪得無厭，縱然
生活富裕，仍然不會快樂幸福。

79. 人生とは、苦難の道の中でこそ輝きを求め、そして、平坦な道の中で進歩する。

人生要在平淡中求進步，又在艱苦中見其光輝。

80. 人生とは、安らぎの中に豊かさを求め、鍛錬の中に莊嚴を見出すものである。

人生要在安定中求富足，又在鍛鍊中見其莊嚴。

81. 安らいだ心を持てば不敗の地の礎に立つことができる。

擁有穩定的情緒，才是立於不敗之地的基礎。



心
靈心の育成
成長

82. あらゆる影響を受けて心乱さぬは
禪の定める工夫である。あらゆる
影響と一心同体なるは智慧の作用
である。

心不隨境，是禪定の工夫；心不
離境，是智慧的作用。

83. 退くを以て進み、沈黙を以て弁論
し、他に施すを以て自己を完成す
る。

以退為進、以默為辯、以奉獻他
人為成就自己的最佳方法。

84. 仏は心に、仏は口に、仏は我らが
日々の生活の中にあり。

佛在心中，佛在口中，佛在我們
的日常生活中。

85. 慈悲とは理智ある感情なり。智慧
とは弾力に富む理智なり。

慈悲是具有理智的感情，智慧是
富有彈性的理智。

86. 十方これ空なり、行住坐臥もまた然り。常に慚愧心を持ち懺悔すれば、恩徳の報いにより最高の人格者となる。

南北東西都很好，行住坐臥無非道；心中常抱真慚愧，懺悔報恩品最高。

87. 「直心是道場」修行者は私心なく邪念を抱かず誠心誠意勤る事。己の心はそのものが修行道場である。

修行人要開誠佈公、真誠相待，不存邪念惡念，就是所謂的「直心是道場」。

88. 煩惱が眼前にある時はこれと闘うのではなく、慚愧の心、懺悔の心、恩徳に感謝する心を持って、煩惱を打ち消すべし。

當煩惱現前，不要對抗，要用慚愧心、懺悔心、感恩心來消融。

89. 眼前の現実において、ありのままの「いのち」を観じるのが禪の修行である。

踏實的體驗生命，就是禪修。

90. 心身の健康こそ、人生最大の財産である。

擁有身心的健康，才是生命中最大的財富。

91. 呼吸即ち是財福なり、生きていればこそ希望は輝く。

呼吸即是財富，活著就有希望。

92. 自心の動きが最もよく感じられるのは、心に「わだかまり」があるときである。

心裡如果「打結」了，最好能向內觀看自己的起心動念處。

93. 深い悩みに陥ったときが、己の呼吸感覚を最もよく享受できるときである。

被煩惱撞著了，此時最好享受自己呼吸的感覺。

94. 心に憂いがある時は全ての世界が歪んで見え、心に憂いがない時は全ての世界が輝きに充ち溢れる。

心中有阻礙時，眼中的世界皆不平；心中無困擾時，眼前的世界都美好。

95. 心が暗く沈んでいるのは苦しいことである。心が闊達であれば、その苦しみを楽しみに変えることができる。

心不開朗就是苦，心境豁達就能轉苦為樂。

96. 生者必滅は世の常なり。それを洞察できるのは、すなわち智者なり。

生滅現象是世間常態，若能洞察生滅現象，便是智者。

97. 自己の考えを転ずれば、運命もまた好転す。

把心念轉過來，命運也就好轉過來。

98. 智慧はただ經典に精通するだけではなく、煩惱を菩提に轉化させる巧みな方便である。

智慧並不只是通曉經典，而是要有轉化煩惱的巧妙方便。

99. 煩惱即菩提。煩惱があるからこそ悟りを得ようとするのであって、煩惱と菩提に區別などない。煩惱を離れて菩提は得られない。また逆に菩提なくして煩惱から離れることはない。

煩惱即菩提，並不是說沒有煩惱，而是雖然有煩惱，但是你不以它為煩惱。

100. 心が穏やかでさえあれば、生活を楽しく過ごせる。

只要心平氣和，生活便能快樂。

101. 怒りに直面して「反觀自照」を学べ。自心を照らし、何故己が怒るのかを問うのである。

面對生氣，要學會「反觀自照」，照一照自己的心念，問一問為什麼要生氣？

102. 心病めば事起こり、心安らかなれば何事もなし。

操心就有事，放心便無事。

103. 自我を肯定し、自我を向上し、自我を浄化せよ。これが「自我」から「無我」に至る修行段階なり。

從自我肯定、自我提昇，到自我消融，是從「自我」到「無我」的三個修行階段。

104. 良い結果を望むのならば、結果ばかりに期待するのではなく、良い原因をつくり育てなさい。

要重視善因的培育，不要只期待美果的享受。

105. もし、智慧が不足していると気づくことができたならば、智慧が見えずともすでに己の智慧は増えている。

當你體認到自己的智慧不足時，智慧已經在無形中增長了。

106. 心は、動かず確かな働きがある
壁の如くにせよ。

心要如牆壁，雖然不動，確有
作用。

107. 曇りなき反射鏡のようになるので
あれば、あらゆるものから離れ、
あらゆるものを見据えなさい。

要做無塵的反射鏡，明鑑一切
物，不沾一切物。

108. 皆が盲目的に奪い争う時は、他
の最善の道を選び進みなさい。

當大家都在盲目地爭奪之時，
你最好選擇另外一條路走。



慈悲
慈悲の行願
悲行願

1. 善悪は一念にあり、心中にて福慧を修めよ。

為為善惡在一念間，修修福慧於方寸中。

2. 小さな火でも広野を覆う大火になるように一人一人の小さな祈りが世界を救う。

星星之火足以燎原，小小善願能救世界。

3. 大徳を育む天地の中に、どうして慈悲大願がないということがあろうか。

天地有作育大徳，我豈無慈悲宏願。

4. 衆生済度こそが徳を積む行いである。物の姿に留まらず執着もせず。

救度眾生是提起，不住著相是放下。

5. 儚き世事に心染めず、無常の世に恐れをなすな。

漫天紅塵心勿染，遍地荊棘杖竹行。

6. 慈悲は生長に適した風雨が必要であり、智慧は日光として遍く照らすなり。

慈悲必春風化雨，智慧當日光普照。

7. 慈はよく樂を与え、悲はよく苦を除く、智は罪を滅し、慧はよく迷いの雲を散らす。

悲善拔苦慈予樂，智火滅罪慧斷惑。

8. 大智慧とは無量の福德、大願とは無量の福寿なり。

有大智慧有大願，無量福德無量壽。

9. もし心中に如来蔵を見るならば、三界の火宅は妙美な蓮の花と成る。

若見心中如來藏，三界火宅化紅蓮。

10. 「まさに無所住にして、その心を生ず」。この言葉はまさしく慈悲門をくぐることなり。

應無所住而生其心，是入慈悲門。

11. 菩提心の中に施無畏あり。

道心之中有施無畏。

12. 一切の因縁を手放す時、衆生は全ての責任を負うなり。

放下萬緣時，眾生一肩挑。

13. 体と精神の安寧は、即ち家庭と仕事の安定である。

安寧身心靈，安定家與業。

14. 南山の古松はとつくに老衰しているが、北斗の寿老星はいまだ甚だ若い。

南山老松早已衰老，北斗壽星尚甚年輕。

15. 神竜は深い大沢に、猛虎は高い絶壁や危険な巢窟に潜むなり。

神龍潛藏深潭大澤，猛虎高臥危崖險窟。

16. 仏法にはただ一味あり、即ち自他を利す解脱の味なり。

佛法無他，只有壹味，自利利人的解脫味也。

17. 常に観音菩薩を念ずれば、心は落ち着き平安なり。

常念觀音菩薩，心安就有平安。

18. 早朝、諸仏に禮を為せば、罪障消滅、福恵増長、祈願成就しやすし。恭しく敬い、唱え、聴き、歩を三つ進ませ一礼す。身も心も清々しく闊達なり。業障を除き、福恵を増長す。

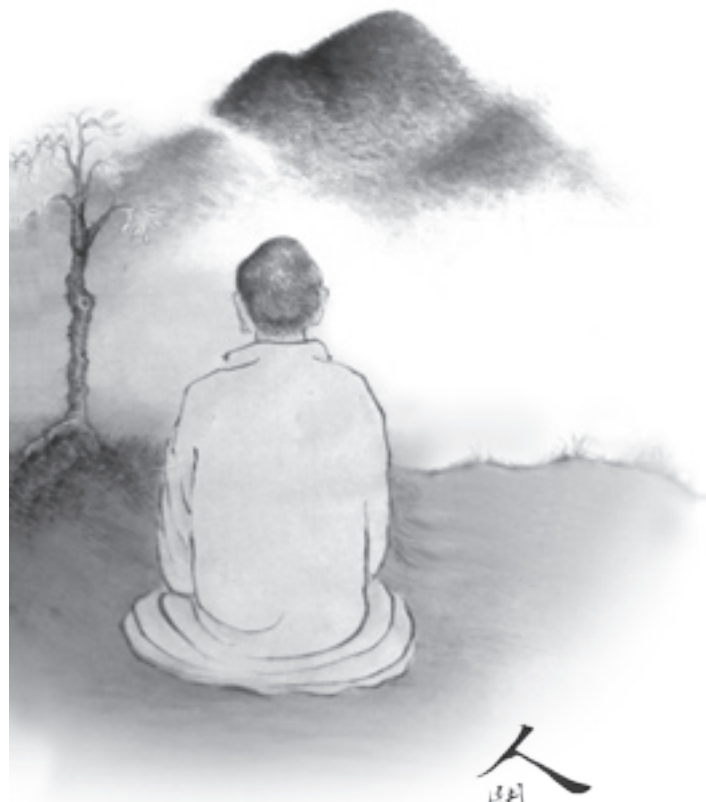
朝山禮拜來修行，祈福消災願易成；口唱耳聽心恭敬，三步一拜向前行；身心舒暢好感應，業消障除福慧増。

19. 万里を行く孤僧、一鉢持ちて人家に食を請う。まさに縁に従い擁有することなかれ。縁終ればこの身を放ち、両手を撒ぬ。

一鉢乞食千家飯，孤僧杖竹萬里遊；隨縁應化莫擁有，縁畢放身撒兩手。

20. 放下は放棄と異なり、苦境からの脱却、提起のためなり。放下して初めて提起でき、思いのままに提放できるが自在人なり。

放下不等放棄，是為脫困，是為提起；要能放下才能提起，提放自如是自在人。



人間
この世の智慧
智慧

21. 何事も正面から読み解き、完成すべく方向を確立させ、粘り強く取り組むべし。

遇事正面解讀逆向思考，成事確立方向鍥而不捨。

22. 眼前の断崖絶壁を乗り越えなさい。世間の功績、過失は仙境に逗留せず。

路遇懸崖峭壁走過去，巧過人間仙境莫逗留。

23. 権力や富は共に分かち合いなさい。禍福苦樂はそれぞれの因縁によるものである。

權勢財富屬社會共享，禍福苦樂乃各人因緣。

24. 名利権位に心動かすべからず、千軍万馬にも恐れるべからず。

誘以名利權位不動心，陷於千軍萬馬無所懼。

25. 天の過ちでも地の過ちでもなく、
これは心の過ちなり。彼も理あり、
是も理あり、ただ我に理なし。

天不錯地不錯是心錯，他有理你
有理我沒理。

26. 孝行な後継ぎが少ないと責めるな
かれ。子女をいかに養育、教育す
べきか問うべし。

莫怨孝子賢孫何其少，但問養育
兒女怎麼教。

27. 学問の領域は研究の積み重ね、経
験の範疇はまず実践なり。

學問的領域重在研究，經驗的範
疇則為實踐。

28. 果てしなく長い夜、春の宵は短い
ので夢などは見ず、広々と果てし
ない苦海に船あり、悟りの境地近
し。

漫漫長夜無夢春宵短，茫茫苦海
有船彼岸近。

29. 般若を抛り所とし多数の障害を取り除くのであれば、福德を呼び世の中に浄土を築けるなり。

倚般若杵碎萬千障礙，運福德斧建人間淨土。

30. 般若の船を走らせ、苦海に溺れる者を普く済度す。常に涅槃山登り、心性動かさず。

駕行般若船苦海普渡，常登涅槃山心性不動。

31. 景色移り変われど山河猶在り、歳月は延々と流れ人皆異なる。

河山猶在，景物遷移；日月長運，人事全非。

32. 天上世界の苦楽というものは己の心で作られ、自分自身で受け止めるものである。

天上人間樂與苦，自心造作自身受。

33. 青々とした山や川はあたかも御仏の長広舌のようである。鳥のさえずり、花の香り、いずれも妙法を説くなり。

青山緑水廣長舌，鳥語花香説妙法。

34. 教育とは千秋万年の大業なり。賢能は百代の模範となる。

教育為千秋大業，賢能乃百代楷模。

35. 水深数千メートル終に底が見え、標高数千メートルの山々も海から昇るなり。

水深千丈終見底，山高萬里海中昇。

36. 雲門の「日々是れ好日」行脚は一步一步芳草を踏むことなり。

雲門日日是好日，行脚歩歩履芳草。

37. 世の中は元来純粹無垢なものであるが、分別心があるためそうでなくなる。

世間本無垢與淨，祇緣自起分別心。

38. 夕日は西に沈み明日また現れ、朝日は東から昇り黄昏となるなり。

夕陽西下明天見，旭日東昇近黄昏。

39. 演技のない劇は観賞できないのと
一緒に、夢の中で夢を見ることを
夢だと知ることがない。

戲外看戲忘了戲，夢中作夢不知夢。

40. 雨露霜雪は、元来所有者はおらず、
風雲雷電は、時節に合わせて現れ
る。

雨露霜雪本無主，風雲雷電應時現。

41. 危機を転機に変えるものは、行き
詰まりから解決の道に抜け出す人
なり。

危機化為轉機時，絕路走出活路人。

42. 天国も地獄も心から作られる。仏
と成り祖を作る。雑念は持つべか
らず。

天堂地獄由心造，成佛作祖心外無。

43. 執迷を驚覚す、これ既に悟り近し。
迷いを知り悟らず、これ間違いなり。

驚覺執迷已近悟，知迷不悟錯中錯。

44. 人生は夢の如し、夢は誰でも語れ
る。一生夢見てなぜ目を覚まさぬ
のか。

人生若夢誰都會說，終生作夢怎麼
不醒。

45. 多くの計画を持つと一生涯忙しいが、一切の因縁を手放せば輝かしい前途があるのみ。

百千計畫忙碌一生，萬緣放下前程似錦。

46. いざという時に準備するのでは間に合わない。直ちに仏法を学び迷いを振り払いなさい。

臨渴掘井緩不濟急，即時學佛即時解惑。

47. 事あつて憂えるなかれ、むしろ無事を喜ぶべし。

勿因有事而憂，寧為無事而喜。

48. 禪法即ち心法で、万物は心から生まれ滅びるなり。

禪法即是心法，萬法由心生滅。

49. 大夢は誰が先に悟るか。夢想から離れば考え変わるなり。

大夢誰先覺，離夢想顛倒。

50. 上には上がいるものである。山は高くそびえ、川は長く流れる。

人上有人，山高水長。

51. 歩行によって身体を健やかに保ち、修行で心を鍛えよ。足早に歩いて妄想を追いやり、ゆったり歩いて智慧と静養を発するなり。

走路健康鍊身，更可修行鍊心，
快走驅遣妄情，慢走發慧習定。

52. 月が満ち欠けするのか。叢雲によって隠されても常に光り輝く満月である。

月缺月圓日，若晦若明時；風雨
無月夜，月亮本常明。

53. 世俗の境身体は清らかで気高く、心は満月の夜のごとし。

世俗境：身如玉樹臨風，心如平
湖秋月。

54. 修行の境、身体は菩提樹、心は明鏡台のごとし。

修行境：身是菩提樹，心如明鏡臺。

55. 悟後の境、元々菩提には樹木は無く、明鏡には台あらず。

悟後境：菩提本無樹，明鏡亦非臺。

56. 有無相は有と無がある相。真仮空は真と仮がある空なり。

有相無相有無相，真空假空真假空。

57. 友人とは素直に付き合い思いやりを持ち多く話を聞くべし。仏を信じ神通力を避けるべし。仏法を学べば突然全てが少しずつ出来るようになるなり。僧を敬い、決して個人を盲従すべからず。

交友應交直諒多聞，信佛當避怪力亂神，學法幸勿到處摸門，敬僧切忌盲從個人。



感恩培福



58. 多福少福、福を培い、知恩念恩、
恩に報いよ。

多福少福當培福，知恩念恩必報恩。

59. 慈悲心が怨敵をなくし、智慧心が
煩惱を除くなり。

慈悲心化解怨敵，智慧心驅除煩惱。

60. 恭敬心が三宝を護持し、清浄心が
弘法利生するなり。

恭敬心護持三寶，清浄心弘法利生。

61. 感恩心が生活を体験し、精進心が
生命を善用するなり。

感恩心體驗生活，精進心善用生命。

62. 慙愧心が福德を高め、懺悔心が罪
障を滅ぼすなり。

慙愧心增長福德，懺悔心消滅罪障。

63. 懷恩報恩、恩続き、飲水思源、源
絶えず。

懷恩報恩恩相續，飲水思源源不絶。

64. 強靱な心を持てば、難関を乗り越えやすい。長い目で見て大事を成すなり。

堅韌心易度難關，長遠心可成大事。

65. 彼の心も己の心も仏の心と同じなり。福を知り、福を大切にし、多く福を培うべし。

你心我心同佛心，知福惜福多培福。

66. ほんのわずかな恩も湧き出る泉のごとく恩を返さなければならない。わずかな飯の恩も身命を惜しまず報いるべし。

涓滴之恩湧泉以饋，一飯之施粉身相報。

67. 取水飲水、水で以て喉を潤すように、受恩謝恩、恩を用いて人に感謝す。

取水飲水以水飲人，受恩謝恩用恩謝人。

68. 愛恨情仇の心を解放し、慈悲喜捨の心量を学ぶべし。

解開愛恨情仇心結，學習慈悲喜捨心量。

69. 両親の恩は天地より重く、三宝の徳は恒河沙よりも多し。

父母之恩重於天地，三寶之徳多過恆沙。

70. 知恩報恩は飲水思源であり、恩情の絡みつきは相互の傷害となるなり。

知恩報恩是飲水思源，恩情糾結會相互傷害。

71. 感恩は終生有益な福報で、懷恨は永世もつれる魔障なり。

感恩是終生受用的福報，懷恨乃永世糾纏的魔障。

72. 財や富を善用せず世の人に利益を与えないのは、暗く見えない場所で贅沢な服を身にまとう傲慢さと同様なり。

若不善用財富利益世人，便像錦衣夜行暗自驕矜。

73. 布施は財富を扱う価値で、種福は財富を扱う原因なり。

布施是經營財富的價值，種福乃過手財富的原因。

74. 家の財産が百年続くのは徳を積んだ結果であり、富貴が三代続かないのは利己的な結果なり。

家業百年不墜因為積福，富貴不過三代由於自私。

75. 終生、何事も自分以外の者に幸福をもたらす為に取り組むべし。力あつて善き縁を結ばなければ、後々悔いることになる。

隨時服務他人，終生幸福；有力不結善緣，後悔莫及。

76. 種を播くその時、耕し施肥するその日、豊作を感謝するその月、ただただ来る年も来る年も良い年に成ることを祈るだけである。

看天播種時，耘草施肥日，豐收
感恩月，祈求年年好年。

77. 人生で追求する四大良事：福を求むならまず福を植え、福を培い、福を大切にすべし。禄を求むならまず広く善縁を結ぶべし。長寿を求むならまず健康を保つべし。喜びを求むならまず笑顔で人を迎えるべし。

人生所求四大美事為：求福當先種福，培福，惜福；求禄當先廣結善縁；求壽當常保健；求喜先應笑面迎人。

78. 慙愧心で自己を反觀し、常に己の努力と奉獻不足と感じるべし。

以慙愧心反觀自己，時時覺得於己於人總是努力不足奉獻不夠。

79. 慙愧心で自身の人格を照らし身を保たなければならない。反省せず邪正を弁別せずでは、常に重大な過ちを犯す危険が付きまとう。

以慙愧心觀照本身為人，做人若不自我省察檢點邪正，隨時有失足之危。

80. 感恩心で世の物事を扱い身を保ちなさい。その報いに感謝せず世界に奉獻せずでは、流水は枯渇するなり。

用感恩心看待世界事物，做人若不感恩圖報以奉獻世界，活水便會枯竭。

81. 互いを長年守り、互いに尊敬感恩し、互いの不足を容認し、互いに扶助し可愛がること。

百年相守，相互尊敬感恩，相互學習所長，相互原諒缺失，相互關愛扶持。



積徳
徳を積み福を修める
備福

82. 誠実は必ず報いあり、精勤は万事を成就するなり。

真誠必有應，精勤萬事成。

83. 勤勉さで不器用を補い、聡明さに頼り怠けるなかれ。

寧以勤勉補笨拙，勿仗聰明而懈怠。

84. 己に厳格なのは損失にならず、自然と人に寛大に接し多く利益を受けるなり。

嚴以律己不虧損，寬以待人受益多。

85. 節約し清貧を保つ、富を望み勉学に励む。乱れは整えたただ安らかに心を動かさない。

守貧望富當勤儉，處亂守安不動心。

86. 粗末な食事は香りよく、質素な衣服は暖かい。勤労・健康・節約こそ富なり。

菜根清香布衣暖，勤勞健康節儉富。

87. 時節に合った行楽、すなわち浪漫であり、随所善を修め功德を積むべし。

及時行樂乃浪漫，隨處修善積功德。

88. 中には更に能力の優れた者がいる。
各自努力して人を羨むなかれ。

能中更有能中手，各自努力莫羨人。

89. 諫言は必ずしも耳に逆らうとは限らず。苦味を味わうは良薬なり。
聽諍言未必順耳，嚐苦味的是良藥。

90. 枯れて恵みの雨を祈り、嚴冬に暖かさを与えるを願うなり。
枯旱祈降及時雨，隆冬願作送暖人。

91. 鳳凰は富貴の宅を好み、白鶴は福寿の家を好む。

鳳凰好棲富貴宅，白鶴喜落福壽家。

92. 心中に損得勘定を持たず。世の中にいながら、どんな事があっても、心がそれに影響され、騒がれることなく、対処すべし。
心中不存得失想，常作世間無事人。

93. 才徳兼備は賢良、有能無徳は馬の群れを害すなり。
才徳兼備是賢良，有能無徳害群馬。

94. 過ちをすぐ改めることは恥にならず。過ちを改めれば、立ちどころに仏なり。

知過即改不為恥，放下屠刀立成佛。

95. 富は三代と続かないものである。権勢に頼っては墮落の一途をたどる。十分に注意しなさい。

警惕富貴不出三代，小心權勢令人墮落。

96. 古来より将軍と宰相は低い家柄出身者が多い。己を捨て公のために尽くすことにより天下太平なり。

自古將相多出寒門，捨己為公天下太平。

97. 持つものが少ない人は物事に執着する。多く持つものは常に相手を助ける言動をとるべし。

少些人我是非的執著，多點成人之美的言行。

98. 常に富貴を保ち、福を培うことを大切にすれば、富貴の多くは福の積み重ねから来るなり。

若望常保富貴，培福要緊，富貴多從積福來。

99. 観世音菩薩の名号を受持し、無量無辺の福德の利を得るなり。

受持觀世音菩薩名號，得無量無邊福德之利。

100. 他人の食物を奪うなら、己で田を耕す方がよし。己の家に耕す田がないなら、他人を助けて田を耕すもよし。

爭奪他人飯碗莫如自家耕田，自家無田可耕幫人耕田也好。

101. 常に謙虚・恭敬・恕忍・寛厚の飯を喫し、多く誠実・礼讓・勤労・節儉の汁を飲むべし。

常喫謙虛恭敬恕忍寛厚的飯，多喝誠實禮讓勤勞節儉之湯。

102. 一夜の富はにわか成金、一晚で得る高名は虚名なり。突然得た高い地位や財産は守り難く、虚名とは実名でなく苦勞をかけるものなり。

一夜致富是暴富，一夕成名乃虚名，暴富暴發富難守，虚名不實名累人。

103. 知音に会い難し、これ正常なり。孤独を理由に人を無視すべからず。煩惱少なければ福德が増し、思慮多ければ障害が増すなり。

知音難遇正常事，勿因孤獨不理人；少煩少惱福德長，多思多慮障礙增。

104. 多く心を防ぐことは鬼と遭いや
すく自他を知ることは貴人に逢
いやすい。貧富に拘らず施しを
して、自他・衆生を利すべし。

多心防人易遭鬼，知己知彼逢
貴人，富貴貧賤皆布施，自利
利人利眾生。

105. 人生・在世に四得を備える。生
き所を得、老いて福を得、病ん
で健康を得、死して時を得る。そ
こに多くの幸福をもたらすなり。

人生在世，當備四得：生得其
所，老得其福，病得健康，死
得其時，萬千幸福在其中矣。

106. 富貴は三代と限らず。賢哲は貧家
出身と限らず。富者は徳を積み、
貧者は勤勉に務めるべし。

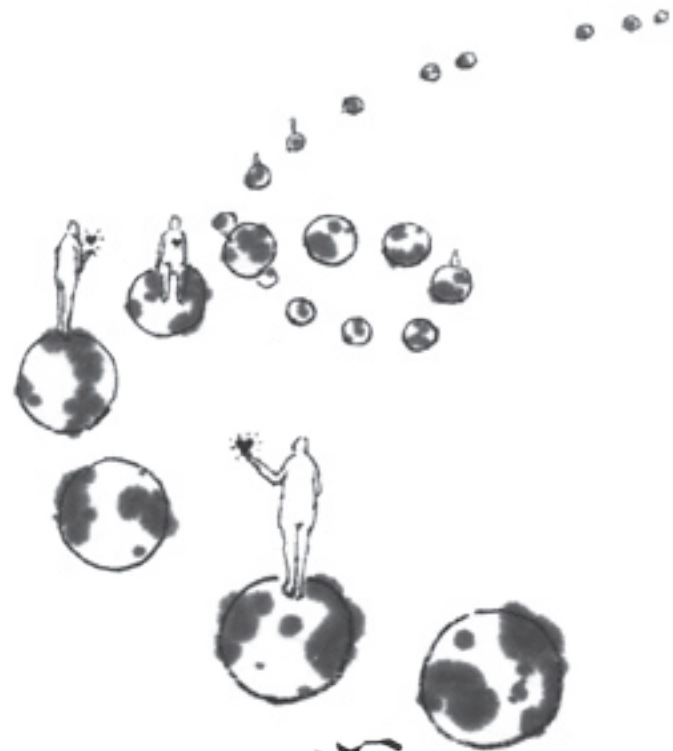
富貴未必只三代，賢哲未必生於
寒門；富貴當積徳，寒門須勤勉。

107. 善行に条件あらず。

行善沒有條件。

108. 生命を大切にすること、すなわち
自分の為に努力することなり。

珍惜生命，為自己加油。



心
環 大安心のすすめ
保

1. 平常心をもって、無常にあたる。

用平常心面對不平常之事。

2. 理を得れば三分を譲り、理を正視すれば気は和らぐ。

得理讓三分，理直氣要柔。

3. 自心を如実に知り、心揺れ動くときには深く呼吸せよ。自らの呼吸を意識し制御すれば心身ともに安楽なり。

察覺自己情緒起伏、不穩定時，要馬上回到呼吸。體驗呼吸、感覺呼吸，就能漸漸安穩下來。

4. 自心不安なるは、外界並びに我が身を因とするものなり。如実に自心を知れば、自在に安樂を得。

心不安，主要是受到環境或者身體因素的影響。如果能夠照顧自己的心，瞭解自己的身心狀況，便能自在平安。

5. 外界は自心の鏡である。己の行いが正しくなければ、常に懺悔し反省せよ。

環境是我們的鏡子，發現自己的言行舉止讓他人不舒服、驚訝，或者不以為然，要馬上反省、懺悔、改進。

6. 心は我々の師である。我々の心が如何なる場合ににおいても、現在の行動と存在する環境と一つになっていれば、すなわち浄土の中にいるのである。

心是我們的老師，我們的心隨時隨地與當下所做的事、所處的環境合而為一，就是在淨土之中。

7. 喜びであれ、苦しみであれ、他人の批判に心を動かされる。それは自分の心をよく制御できず大いなる安らぎを得られていないからである。

不管高興或痛苦，只要是因為他人的評斷，而使我們的心受牽動、被影響，就是沒有好好保護我們的心，沒有做好心靈環保。

8. 怒りは体と考え方と、あるいはその他の原因とで引き起こされた煩惱であって、必ずしも修養不足ではない。もしよく心を観照し、知恵をもって煩惱を抑えれば、自分を傷つけたり、他人を傷つけたりすることはない。

生氣，可能是身體上、觀念上或其他因素引起的煩惱，不一定代表修養不好。如果能夠向內心觀照，用智慧來化解煩惱，也就不會自害害人了。

9. いかなる状況下においても自心を観察し内心の平穩と安定を保てば、是すなわち心の安らぎであり、大安心を得る行為である。

任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈的健康，就是心靈環保。

10. 気まずいこと不愉快なことに遭遇した時は、先ず自心を調整しなさい。心を調整するとは、自分自身の心を調整することで、他人の心を調整することではない。

遇到不舒服、不愉快的事要調心，調心是調我們自己的心，不是調別人的心。

11. 好きな相手であれ嫌いな人であれ、愉快なこと不愉快なことでも、全て心平らく気は和やかに対応しなさい。これを「是非要溫柔」という。

不論對方是喜歡的人或討厭的人，不管遇到任何開心或麻煩的事，都要心平氣和地處理事、對待人，這就是「是非要溫柔」。

12. 「溫柔」は、和やかな心と柔らかな態度で事进行处理し人に接することであり、柔弱とは等しくない。

溫柔，是以柔和的心、柔順的態度來對待人、處理事，但並不等於柔弱。

13. 自由自在な人生とは、挫折がないのではない。挫折のある状況下で、なお心身の穏やかさを保ち、肅然とこれにあたることである。

自在的人生，並不是沒有挫折，而是在有挫折的狀況下，仍能保持身心平穩，從容以對。

14. もし人々が自然環境に対して満足を求め、社会環境に対して公正を求め、他人に対して平等を求め、それらがいくらかの効果があっても衝突をなくすることはできないのである。

如果人人向自然環境求滿足，向社會環境求公正，向他人求平等，儘管會有若干程度的效果，但是終究無法真正化解衝突。

15. 「放下」は「放棄」とは等しくない。「放下」は、過去、未来を思わず、心に執着を持たないことであり、「放棄」とは、何も信じず、信念と勇気が全くない状態である。

「放下」不等於「放棄」。
「放下」是不想過去、不想未來，
心不執著；「放棄」是什麼都不相信，完全失去信心和勇氣。

16. 信念があり希望があれば、将来がある。

有信心，有希望，就能有未來。

17. 後悔は煩惱であり、懺悔は修行である。

後悔是煩惱，懺悔是修行。

18. 心配や憂いは役立つものではないが、留意と気付きは非常に大切なものである。

擔心、憂心沒有用，留心、用心卻是需要的。

19. 病めるときにでも心を楽にし、為すことを為せば、健康的に病むことができる。

把心情放輕鬆，生病時還是一樣地生活，一樣地做該做的事，就能病得很健康。

20. 病は必ずしも苦しみではない。貧しいことは必ずしも苦しみではない。労働は必ずしも苦しみではない。心が苦しいときこそ誠の苦しみである。

病不一定苦，窮不一定苦，勞動不一定苦，心苦才是真正的苦。

21. 病を一つの体験とすれば、苦しむことはない。

把生病當成是一種體驗，也就不苦。

22. 不如意なことをも面白い体験とするならば、今と異なる収穫が出てくる。

把不如意的事當成是有意思的體驗，就會有不同的收穫。

23. 「いつかは挫折する」ということを心理的に理解しておけば、挫折を怖がることなく。

心理上準備受挫折，就不怕有挫折。

24. 人生は順風満帆なだけではなく、免れ難い困難がある。体には病気、仕事には支障、自然環境には災害。しかし心が安らかでさえあればそこには平安があるのみ。

人生不可能一帆風順，身體難免有病痛，工作難免受阻礙，自然環境難免起災害；只要心安，就有平安。

25. この世では常に災難が訪れるものである。「備えあれば憂いなし。」常時、心理的にも物理的にも災難対策を怠らなければ大難は小難に変わる。

這個世界隨時可能發生災難，平時做好預防工作和心理準備，就可在災難發生時，把傷害減到最低。

26. よくよく正しい觀念を持ち、生老病死の四苦を自然な現象であることと理解できれば、天を恨み人を咎めることはない。

如果觀念正確，知道生老病死都是自然現象，就不會怨天尤人。

27. 慌てずに二分間考えてみよう。まだまだ生きる道はたくさんある。一つの呼吸の中に無限の希望があるのだから。

多想兩分鐘，還有許多活路可走；只要還有一口呼吸在，就有無限的希望。

28. 環境とは恒常的なものではないのだから、ただ一つの呼吸があつて心念を一転すれば、環境もそれにつれて一転する。

只要有一口呼吸在，心念一轉，環境就會跟著轉變，因為環境是無常的。

29. 外の環境がどのように変化しても、心が安らかでそれらを冷静に直視できれば、問題の解決方法が必ず見つかる。

不論外在環境如何改變，只要內心安穩、冷靜面對，一定能找到解決問題的辦法。

30. 忙しい時でもそうでない時も、一人の時も大勢でいる時も、内心でいつも安定・祥和・清明を保とうとするのは、禪の修行であり、大安心を得る行為である。

無論忙碌與否，獨處或群居，內心經常保持著安定、祥和、清明，就是修禪，便是落實心靈環保。

31. 反対と妨害の声とは怖いものではない。直視・包容ができれば、かえって自分の成長を助ける力になる。

反對、阻撓的聲音並不可怕，能夠面對、包容，反而是幫助自己成長的一種助力。

32. 諸々の問題にあたるときは「心平氣和」でなければならない。心が平らではなく、気も和やかでなければ問題を更に複雑化してしまうものだ。

處理問題要心平氣和，心不平、氣不和，則容易說錯話，讓問題更複雜。



盡責
盡分

責に任じ分を尽くす

33. 外的環境と調和を望むならば、まず内在する自我と調和するべきである。

要和外在環境和諧相處，首先要跟內在的自我和平相處。

34. 心と体を寛がせ、心身を直感的に見出すことではじめて自己と調和できるのである。

放鬆身心、體驗身心，才能夠與自我和平相處。

35. 自己と調和できれば、自分の短所と長所を含めて深く自分自身が了解し得る。

能夠與自我和諧相處，就能夠深切地瞭解自我，包括自我的優點和缺點。

36. 自分を誇大評価することも卑下することも必要ないことである。

不要自以為是，也不必小看自己。

37. 他人と比べず、自己とも比べず、未来を見据えて、ただ今を努力するのみ。

不跟自己比，不跟他人比，只知努力於現在，隨時準備著未來。

38. 常人は自らの長所を誇張し優越感に浸りたいものである。本来の長所は努力し成長するものであり誇張するものではない。

通常人都喜歡彰顯自己的優點，優點要發揮、要成長，不必誇張。

39. 人々は往々に自らの短所を隠し、認めようとしたくないものである。平然とそれらを認めることができるようになれば、短所は減少し諸問題もなくなる。

人往往會隱藏自己的缺點，不太願意去面對或承認；若能坦然面對自己的缺點，缺點就會愈來愈少，問題也會愈來愈小。

40. 自分の長短をしっかりと理解し、生存と生命の意義を明瞭にすることが、自己を肯定する始まりである。

清楚知道自己的優缺點，瞭解生存與生命的意義，是肯定自我的開始。

41. 自己を肯定して、自己の長短に執着せず、それによって驕ったり悔やんだりせず、絶えず精進し修行するのは、即ち一種の無我の境地である。

肯定自我而對自己的優缺點不執著，不因此驕傲、懊悔，而持續不斷地精進努力，便是一種無我的態度。

42. それぞれの条件・知恵・環境・体力・門地は必ず異なっているものである。それらを論ずることがなく着実にしっかり歩いていけば新たな道が出てくる。

每個人的條件不同、智慧不同、環境不同、體能不同、背景也不同，不必相提並論；只要腳踏實地，步步穩健，就能走出一條路來。

43. 一生の中に明確な価値観を持ち、かつ固く変わらなければ、生命の過程の段階ごとで相乗する人生の饗応を展開できるのである。

人的一生之中，如果能有一個明確的價值觀並且堅定不變，則生命過程中的每個階段，都將是相乘相加的人生饗宴。

44. 利己主義者は一見自らを堅固に守れていそうだが、実はそうではない。人を損なう者はいつか己を害すものである。

自私自利，看起來是保障了自己，其實不然，損人者終將害己。

45. 人が利己主義や貪欲になるのは安心感が欠けているからである。

人之所以自私自利，貪得無厭，是因為缺乏安全感。

46. 衝突が起こるのは、往々にして自己中心の見解を強調し過ぎるからである。

衝突的產生，往往是因為過度強調自我中心。

47. 自己中心的見解は元来一種の生命の活動力であって、必ずしも悪いものではないが、それが強すぎていつも独善・貪欲・傲慢又は卑屈になると、喜びは遠のいていく。

自我中心原是一種生命的動力，不見得是壞事，但是如果自我中心太強，經常自以為是、貪得無厭、傲慢或自卑，自己是快樂不起來的。

48. 利己主義、利害得失な自己中心的見解を超えれば、度量が広がり包容力は増して欲望は減減する。

超越了自私自利、利害得失的自我中心，就能讓心胸開闊、包容心增加，得失心也就減少了。

49. 個人の利害得失を超えられたなら、社会全体、人類全体の利害得失を自己の利害得失とできる。

如果能超越個人的利害得失，便會把整體社會、全人類的利害得失，當成是自己的利害得失。

50. 我々は自分が健康・愉快・平安であることを願い、他人も健康・愉快・平安であるのを望む。この心は自我中心もあるが利己的自我中心とは違って利他的菩提の心である。

我們希望自己健康、快樂、平安，也希望他人健康、快樂、平安的這種願心，其中也有自我中心，但與自私的自我中心不同，乃是利他的菩提心。

51. 人生の価値は奉仕にある。人は奉仕の中で成長し広く善縁を結ぶ。

人生的價值在於奉獻，在奉獻之中成長，廣結善緣。

52. 「天は我に材を生じさせ必ず用ふる所あり」、すべての人は出生の時、すでに責任と価値を帯びてこの世に生まれ落ちる。この「用ふる所」は、人類の歴史や社会全体に対し、責任を尽くすということである。

天生我材必有所用，每個人出生時，就已帶著責任和價值來到世上。這份「用處」，是對人類歷史負責，對全體社會盡責。

53. 個人の生命は微小ではあるが、それぞれ長所を活かし能力を発揮し、よく力を尽くせば、人類の歴史の承先啓後の役割を果たせるのである。

個人生命雖然渺小，只要發揮所能所長，克盡一己之力，就是扮演了人類歷史承先啓後的角色。

54. すべての恩恵に感謝し、ただただ現在という時間の中で努力して自身を承先啓後の大河の流れにまかせ、先人の流れを受け入れて、そして自分の流れを後人に伝える。これが生命の責任をよく尽くすということである。

凡事心存感恩，努力當下，把自己當成是承先啓後的「輸血管」，一方面接受先人的養分，也把自己的養分往下傳，就是善盡生命之責。

55. ただただ一日和尚をして一日鐘を打つ。身分、職位、役割に関係なく、ただただ心を尽くし責任を果たす。これが即ち今、現状を把握することであり、自らの心を満たすことだ。

做一天和尚撞一日鐘，在什麼樣的身分、職位和角色，就要盡心盡力、盡責盡分，便是把握當下，就是心靈環保。

56. 喜んで自分の持っているもの、知るものを奉仕し、家族親友乃至一切の衆生に利益を施して、みんなが必要とする人になれば、これが即ち「要人」である。

心甘情願奉獻自己的所有、所知，利益家人、親友，乃至一切眾生，成為大眾所需要的人，便是一個「要人」。



慈
悲
智
慧
慈悲と智慧

57. 人生の苦と樂は往々に自心の體驗から生ずるものだ。もし人生の苦樂を慈悲心と智慧心を増やす過程とするならば、大自在の人間となる。

人生的苦與樂，往往來自心的體驗。若能把人生的苦樂，當成是增長慈悲心和智慧心的過程，就是大自在人。

58. 心に得失の想いを起こさなければ、即ち世の「無事なる人」となる。

「無事」とは為すことがないとか何事も無かったという意味ではなく、諸々の事に当たる時、心に罣礙が無いということである。

心中不存得失想，便是世間無事人。無事不是沒事做、不做事，而是做事、任事之間，心中沒有罣礙。

59. みんなの安樂を安樂とし、みんなの幸福を幸福とすれば、必ず心安らかな人になる。

只要常以眾人的安樂為安樂，以眾生的幸福為幸福，必然就是一個平安的人了。

60. 人は誰でも人を助けることができる。真心こめて人を誉め、人を励まし慰め導けば、これだけで人を助けることとなる。

人人都可助人，真心的讚美人、鼓勵人、安慰人，給人勉勵、疏導，就是在幫助人。

61. 花が咲き実がなるのは自然なこと。花が咲いて実がならないのも自然なこと。これが因縁である。

開花結果是自然現象，開花而不結果也是正常，這就是因緣。

62. 因は主観的な条件であり、縁は客観的な要素である。主観的条件は把握し、客観的な要素は意思決定を行って、実行に移すべきである。

因是主觀的條件，緣是客觀的因素；主觀的條件可以掌握，客觀的因素則要經營。

63. 因縁への認識があれば、憂苦と煩惱から解脱できるのである。

能有因縁的認知，便能從憂苦煩惱得到解脫。

64. 成功するか否かを心配するのは執着心であるが、より一層の努力をすることや用心することは、縁を広げる行為である。

事情的成功與否，雖然不去計較，然而一分努力、一份用心，都是增上縁。

65. 因縁はよく注意して把握することが必要であり、もしまだ成熟していなければ、しばらく待ってみるのがよい。待ちに努力を重ねれば、初めて因縁の成熟するときをよく把握できるようになる。

因縁需要用心把握，假使因縁尚未成熟，不妨再等等吧！等待加上努力，才能在因縁成熟時好好把握。

66. 「知命」と「觀念」とは似て非なるものなり。「觀念」とは消極的な態度で生命の作為を完全に諦めるものであり、「知命」とは万事万物が因縁生起するものだと知り、順逆ともいつ生まれ、いつ起こるかを認識するものである。

「知命」與「認命」不同。

「認命」是消極的態度，完全放棄生命的作為；「知命」則是認知萬事萬物有其因縁，該來的總是會來，順逆皆然。

67. 知命できれば、「平氣」に人生の巡り合いを直視することができる。

若能知命，便能坦然面對人生的際遇。

68. 如何なる状況の下においても、他人を尊重し、責任を持ち知恵を持たなければならない。

任何狀況下，對人要尊重，對事要負責，對自己要有智慧。

69. 慈悲とは人を傷つけないばかりではなく、助けるのである。

慈悲，是對任何人不僅不去傷害他，還要去幫助他。

70. いつでもどこでも人を傷つけず人を妨げないことは、すなわち自分を守ることであり、また他人をも守ることにもなる。

不論何時何地，不傷害人、不妨礙人，就是保護自己，也保護他人。

71. 自己本位にならず、主観と客観を超える立場で人に接し、事物を処理すれば、犯す過りは少なくなり、人をも慈しむことになる。

不以自我中心的立場，而以客觀甚至超越主觀、客觀的立場來對待人、處理事，自己犯的錯誤就會少一些，對人也會慈悲些。

72. 世の中には真正な悪人などいない。いるとしたら、それはただ間違っただけ。世の中には真正に悪心を持つ人はいない。それはただ間違っただけ。

天底下沒有真正的壞人，只有做了錯事的人；沒有真正惡心的人，只是觀念出了差錯。

73. 慈悲とは平等、無差別、非対立の態度で人を見ることである。

慈悲，是以平等、無差別、非對立的態度，來看待一切人。

74. 智慧とは、どのような状況でも心平氣和に、自分自身を最初に戻してすべての事を取り扱うことである。

智慧，是在任何狀況下，心平氣和地把自己歸零，處理一切事。

75. 問題を解決できれば、何よりであるが、解決できなくても、後遺症が残っていてもこだわることはない。人事を尽くしさえすれば、天を恨んで人を咎めることはない。

問題若能解決，很好！如果不能解決或者留下後遺症，也不必罣礙，只要盡人事，就不必怨天尤人。

76. 慈悲で人を待遇するのは他を援助し、黙認し、包容し、感動させることであり、智慧で事を取り扱うのは、他に直面し、他を受け入れ、他を処理し、他を手放すことである。

慈悲待人，是幫助他、寬恕他、包容他、感動他；智慧對事，是面對它、接受它、處理它、放下它。

77. 慈悲は、怨親平等な心ですべての衆生を包み込むことであり、智慧は中道精神ですべての問題を解決することである。

慈悲，是怨親平等地愛護一切眾生；智慧，是恰到好處地解決一切問題。

78. 慈悲は智慧といつも一緒にも持たなければならない。智慧が欠ければ自らを害し人を害する可能性が極めて高い。よい心を持っているのに間違いを犯して人を害するようなものだ。

慈悲要有智慧同行，缺少智慧的慈悲，很可能自害害人，雖然存好心，卻做了錯事、害了人。

79. 慈悲は気が弱いことや世間知らずなことと勘違いしてはいけない。人のために有益な事をし、人を助け、魂の品質と情操を高めるものである。

慈悲，並不是做爛好人、做鄉愿，而是做對人有益有利的事，幫助他人一起提昇心靈的品質和情操。



快樂
快樂と幸福
幸福

80. 人生の処世には「いい加減」があったり「恋着」がある。「いい加減」とは、漠然と日々を過ごして、甚だしくは世界を混乱させることであり「恋着」とは、世間に思い寄せて捨てられず、自分に関わるすべてに執着することである。

人生處世，有人「混世」，有人「戀世」。混世，是渾渾噩噩度日，甚至造成世界的混亂；戀世，是對世間依戀不捨，執著與自己相關的一切。

81. 人生の処世には、「入世・出世」の二種類の態度がある。入世は世間に参与し世界を救済して人助けを進んですることであり、「出世」は山林に隠遁して世事を問わず利己的に修行することである。

人生處世，也有「入世」、「出世」兩種態度。入世，是參與世間，救濟世界，以助人為己任；出世，則是隱遁山林，不問世事，自顧自地修行。

82. 菩薩行者は、出世の心で入世の仕事をするのである。社会に入ってあらゆることに関心を持ち、あらゆるものを苦難から救い出す。世間の栄華に恋着せず、名誉や利益を貪り求めない。これこそ正真正銘の解脱者である。

菩薩行者，以出世的心做入世的工作：他們走入社會、關懷社會、救苦救難，卻不戀棧世間榮華，不貪求名聞利養，這才是真正的解脫者。

83. 人生には不如意な事がよくあると認識すれば、不如意が思う通りのことであって、自在でないと感じない。

認知人生不如意事十常八九，不如意乃意料中事，就不會覺得不自在了。

84. この世界は自分に対して「好都合」な場所ではなく、「順風」もあれば「逆風」もあると肯定すれば、完全無欠を期待しすぎることはない。

肯定這個世界是不完美的，有「及時雨」，也有「暴風雨」，便不會過份期待完美了。

85. 「快樂であろうか？」常に自分自身に聞くべきである。「本当に快樂であろうか？」と。快樂とは物質条件の刺激によるものではなく、心の中に本当の安定と平静によるものである。

我們應該常常問自己快樂嗎？真的快樂嗎？快樂，並不是來自物質條件的刺激，而是內心真正的安定與平靜。

86. 人とつきあうときに悪口を言わなければ、即ち他人を守り自分をも守る。

與人相處，口不出惡言，就是保護他人，也保護自己。

87. 人とつきあうときに他人に余地を与えることは、自分に余地を残すことになるのである。

與人互動，給人空間就是給自己空間。

88. なんの仕事でも積極的、樂觀的な態度を持たなければならない。自分自身の真の快樂こそ、他人に快樂をもたらすのだ。

做任何事，一定要抱持積極樂觀的態度，自己快樂，才能讓他人也快樂。

89. 快樂を追求するだけで責任を負いたくなければ、その快樂は長く続くことはない。往々に心理的な負担になる。

人如果只追求快樂，而不願意負責任，這種快樂並不持久，而往往成為心理上的負擔。

90. 他人に奉仕するときに、自らの成長と達成感を得られる。この成長と達成感が交わり合う喜びは、慰め的な快樂である。

當我們為他人奉獻時，自己就是在成長，會有一種成就感；這種成長與成就感交織的喜悅，乃是欣慰的快樂。

91. 嫌・恨・憎の心で世界を見たり、絶えず欲望を増やしたりするのは、真の快樂を得る事とは行き違う行為である。

以厭惡、仇恨心看世界，或讓欲望無止盡地增長，都與快樂背道而馳。

92. 奉仕の心をほんの少し増やし、利己的な心をちょっと減らせば、心安らぎ快樂を獲得する。

多一分奉獻心，少一點自私自利，就有平安，就會快樂。

93. 金を儲けるときは自分ばかりではなく、皆が儲けるようにしなくてはいけない。皆が儲かるからこそ信頼できる富となる。

賺錢不自私，有錢大家賺；大家有錢賺，才是最可靠的財富。

94. 富は適切な道で得るのである。生まれながらの福報の他に後天の努力を加え、広く人と縁を結ぶのである。

財富要取之有道，除了與生俱來的福報，還要加上後天的努力，並且廣結人緣。

95. 財には「世間財・智慧財・功德財」の三種がある。すべて具備すれば、必ず平安・健康・快樂・幸福を獲得す。

財富有世間財、智慧財和功德財，若能三者兼備，一定平安、健康、快樂、幸福。

96. 良い事をたくさんやって人に利便を多く与えるのは功德の財であり、觀念が正しく煩惱が解けるのは智慧の財である。

多做好事，多給人方便，是功德財；觀念正確，懂得化解煩惱，是智慧財。

97. 世間の財はもとより重要であるが、それを道具として布施・救済・公益・善行を為せば、正真正銘の百万長者である。

世間財固然重要，若能把財富當成是工具，用來布施救濟、公益行善，才是真正的大富貴者。

98. 幸福な人生には「三つのQ」がある。
 「IQ」は學習の能力であり、
 「EQ」は情緒を管理する能力であり、
 「MQ」は道德的な品質である。
 最後の「MQ」は人を助ける、人に
 利益する、人を思いやることである。

幸福人生要有「三Q」：「IQ」
 學習能力、「EQ」情緒管理能力，
 以及「MQ」道德的品質，後者即
 幫助人、利益人、關懷人。

99. 自身の周りの環境が厳しいほど、
 心身の健康を保ち人に有益な事を
 する様になるのである。

外在環境愈是不景氣，個人愈是
 要保持身心健康，多做些有益於
 人的事。

100. 奉仕の心のある人は他者から世話されないことを心配しない。願う心があれば他人の世話をする心力がある。他人の世話ができれば、自分の世話ができるようになるものだ。

有奉獻心的人，就不會擔心自己不受照顧；有了願心，便有心力去照顧人。能夠照顧人，也就能夠照顧自己。

101. 人間の一生は儚いものだが、無限の悲願の心を発すべきである。

人的一期生命雖然短暫，卻要發無限的悲願心。

102. 何でもない事に心を配り、力を尽くして因縁に随順する。そして縁が熟せば事は成る。

凡事盡心盡力，隨順因緣，緣熟事成。

103. 衆生のために為す一切の心願は、必ず成就する。

為了眾生所做的一切事情，必能心想事成。

104. 善行は大小の別がない。善念さえ抱けば、心が平安である。

行善沒有大小之分，只要抱著一個善念，心就是平安的。

105. 利他利己の良い願いを發するのは何よりであり、少なくとも利己ながら人に損をもたらず、他人に傷害を与えないことである。

最好能夠發利人利己的好願，至少要做到利己而不損人，對他人沒有傷害。

106. 夢を叶えるには段階がある。小さいところから着手し身近なことから始める。そしてよい心を宿し、よい話をし、よい事を為す。これらは全ての人ができることだ。これが叶えることのできるよい夢である。

發願有其次第，從小處著手，從近願開始。存好心、說好話、做好事，是人人可以做到，人人可發的善願。

107. 良い話をし、良い事を為し、悪業を減らせば、個人の運命を変えることができ、人類の宿命をも転換できる。

說好話、做好事，少造惡業，就能改變個人的命運，也能把人類的共業扭轉過來。

108. 善を為すときは人に知らせながらも見返りを求めない。良い事をして皆を奮い立たせ、良い事をもっと普及させ、もっと応答させて、もっと長くさせるのである。

為善要讓人知，卻不求回報。我們鼓勵大家都來做好事，讓好事更普及、更多響應、更長久。

法鼓山の開祖 / 聖嚴法師 (1930-2009)

「風雪の中を行脚する僧侶」の異名を持つ 聖嚴法師は台湾の歴史上、過去400年間で最も影響力を持つ50人の中の1人としてよく知られる。その称賛はまさに、困窮と離散、試練と転換の人生において法師自らが辿った仏法興隆の道程を意味する。

幼い頃、法師は脆弱であったが14を数える歳に狼山にて出家し仏門に入る。そして沙弥・比丘の戒律を学び、その後一旦は軍隊に身を寄せるが30歳で再び出家し、6年間山中にこもり仏法を流布するべく修行する。そして法師は、中国の仏教の地位を高めるために日本に留学することを決意。博士の学位を得たのち、大学の教授、研究所の所長、米国仏教会の副会長及び訳経院院長を務める。そして中華仏教学研究所、僧伽大学と法鼓大学を創立し、積極的に仏教研究の人材を育成する。

法師は禪門臨濟宗及び曹洞宗法脈を伝承し、經典に深く入り、各派に融通するようになる。1975年に渡米。その後は長年アメリカと台湾両地に滞在し、世界各地で修禪を指導する。1989年に「大いなる心の安らぎの獲得」を目的とし、「人格を高め、浄土を建設する」を理念とし実践する法鼓山を開山、並びに「世界仏教教育園區」を創立する。日を追うごとに法師の布教活動は全世界に拡張するようになり、尚且つ修禪、文化、教育、思いやりのある組織の体系作りは現代台湾において仏教を流布するための輝く新しい人材の容貌を展開することとなる。法師は近代的な語学と観点での仏教伝道技術に長けており。すでに、日・中・英の著作が百数冊ある。多数の著作が多種言語に翻訳され世界に広まっている。国家級の文芸、学術、文化など多くの奨を受けている。

法鼓山世界仏教教育園區

電話：886-2-2498-7171 FAX：886-2-2498-9029
住所：20842台北縣金山鄉三界村七鄰半嶺14-5號
Website：www.ddm.org.tw

法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

「風雪の中の行脚僧」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，已有中英日英文著作百餘本，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

聖嚴教育基金会のご紹介

財団法人聖嚴教育基金会（以下、当会）は2006年1月18日の審査結果をもって教育部からの独立を許された団体です。当会は聖嚴法師の「人格を高め、浄土を建設する。」という理念思想を世界に普及させて、社会や人の心を浄化するための教育事業を行うことを目的としております。

私たちは聖嚴法師の理念思想である浄土建設を実現するにあたって、世界に仏法を広く伝道し、全ての存在そのものが仏の教えであることをよりスムーズに現代人の生活の中に浸透していくよう尽力しております。更には仏法の力をもって現代人の生活や品質の向上に努め、宗教界や学術界に興味を持ち探求を願う多くの人達の全てが、実践や研究に参加できるようにあらゆる方面に働きかけております。

何卒、当会の活動にご賛同頂き、ご支援下さいますようお願い申し上げます。

聖嚴教育基金会 送金口座番號

Banking Information

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

「聖嚴教育基金会」

普及活動支援をよろしくお願い致します

聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。所以本會是以推廣、弘傳聖嚴法師的思想與理念。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

聖嚴教育基金會 匯款帳號

Banking Information

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

書 名：聖嚴法師108自在語合輯
(日本語、中国語繁体) - 普通表裝本

著 者：聖嚴法師

編 集：法鼓山法行會

書名題字：黃篤生

内文題字：鍾弘年

内文イラスト：陳永模、陳俐陵

日 本 語 訳：野崎月心法師（神戸市寶珠山龍鳳院）、朴仁淑

推 薦：法鼓山護法總會

出 版 者：財団法人聖嚴教育基金会

住 所：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓

電 話：886-2-2397-9300

F A X：886-2-2393-5610

結緣本サービス専用ダイヤル：886-2-2397-5156

E - m a i l：syf@shengyen.org.tw

W e b s i t e：www.shengyen.org.tw

縁者用書物 108自在語（著作権有り）は仏教伝道に
用いる複製を歓迎致します

※但し、著作権を尊重し内容を改正しないことを条件とする

初版一刷：2013年1月(3,000冊)

I S B N：978-986-6443-51-0



本書は環境に優しい大豆から作られたインクで印刷されています

書 名：聖嚴法師108自在語合輯
(日文、中文繁體) - 平裝本

著 者：聖嚴法師

編 輯：法鼓山法行會

書名題字：黃篤生

内頁題字：鍾弘年

内頁插图：陳永模、陳俐陵

翻 譯 者：野崎月心法師（神戸市寶珠山龍鳳院）、朴仁淑

推廣流通：法鼓山護法總會

出 版 者：財団法人聖嚴教育基金会

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 - m a i l：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：2013年1月(3,000本)

I S B N：978-986-6443-51-0



本書採用環保大豆油墨印刷

