

電子檔下載

平安福慧平安心安平安和敬平安

平安和敬平安福慧平安心安平安

平安心安平安和敬平安福慧

平安和敬平安福慧平安心安平安

平安福慧平安心安平安和敬平安

平安和敬平安福慧平安心安平安

平安福慧平安心安平安和敬平安

平安和敬平安福慧平安心安平安

平安福慧平安心安平安和敬平安

平安和敬平安福慧平安心安平安

平安福慧平安心安平安和敬平安

平安和敬平安福慧平安心安平安

平安福慧平安心安平安和敬平安

平安和敬平安福慧平安心安平安

平安福慧平安心安平安和敬平安



法鼓山

嚴教基會
Compliments of Sheng Yen Education Foundation

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

王辰

安汝之心

心安平安 和敬平安 福慧
和敬平安 福慧平安 心安

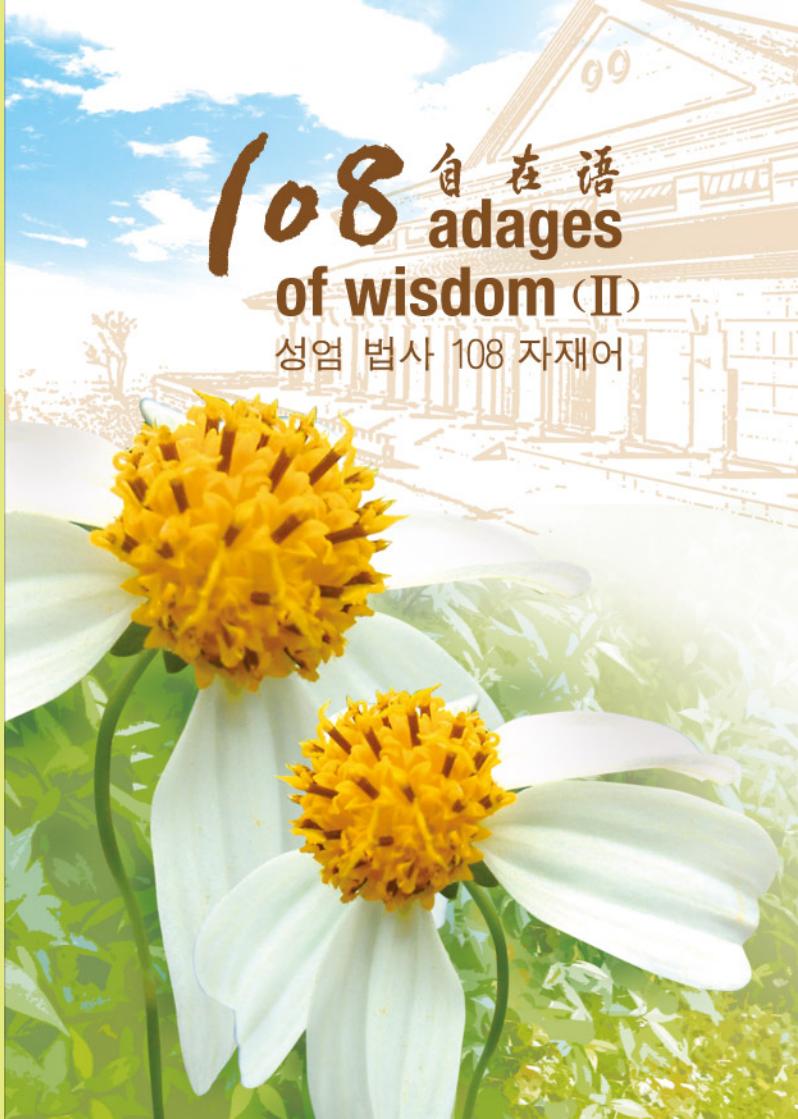
108 自在語

108 adages of wisdom (II)

Master: Sheng Yen
翻譯法師／著

108 自在語
adages
of wisdom (II)

성엄 법사 108 자재어



108 adages of wisdom (II)

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著

108 自在語

성엄 법사 108 자재어

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.*

自在人生

Living a Life of Freedom

自在な人生 / 자유자재한 인생

Page 001~033

简单生活

Living a Simple Life

簡単な生活 / 간단한 삶

Page 035~073

吉祥如意

May you have Good Luck
and Good Fortune

お幸せに

뜻대로 이루어지며 상서로움

Page 075~101

心成長

Spiritual Development

心の成長 / 마음의 성장

Page 103~133



自在人生

Living a Life of Freedom

自在な人生 / 자유자재한 인생

謙下尊上，
是菩薩行者的重要功課。

谦下尊上，
是菩萨行者的重要功课。

*Be humble to those below and
respectful to those above. Bodhisattva
practitioners, study this well!*

目上は尊重し、目下には謙虚に。
これ、菩薩の道の行者が学ぶべき
重要な課題なり。

아랫사람에게 겸손하고,
윗사람에 존경함은,
보살 수행자의 중요한 과제다.

用奉獻代替爭取，以惜福代替享福。

用奉献代替争取，以惜福代替享福。

*Contribute rather than compete.
Use what you have been given wisely,
and don't squander your good fortune.*

競争せず奉獻し、
福を享受せず惜しむべし。

봉사로 쟁취를 대체하고,
복을 소중히 다름으로 복 누림을 대체하라.

自愛愛人，愛一切眾生；
自救救人，救一切眾生。

自爱爱人，爱一切众生；
自救救人，救一切众生。

Love yourself, love others, love all sentient beings; liberate yourself, liberate others, liberate all sentient beings.

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。

자신과 타인을 사랑하고,
모든 중생을 사랑하며;
자기와 타인을 구하고,
모든 중생을 구하여라.

利他，是不求果報及回饋的清淨心。

利他，是不求果报及回馈的清净心。

Benefiting others takes a pure mind that seeks neither reward nor return.

利他とは果報や見返りを求めぬ
清浄心なり。

이타적 마음가짐은,
갚음과 보답을 요구하지 않는
맑고 깨끗한 마음이다.

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。

占有、奉献都是爱，
但有自利和利人的差别；
占有是自我贪取的私爱，
奉献是无私喜舍的大爱。

*Love is involved in what you own
and what you give to others, but the
difference between helping yourself
and helping others is that one is a self-
directed, possessive love; the other is a
selfless, joyous, generous love.*

占有と奉獻はともに愛なり。
ただ、自利と他利の違いあり。
占有とは自ら貪る私的な愛、奉獻とは
我を無くし喜捨する大いなる愛なり。

점유나 봉헌은 모두가 사랑이지만,
스스로를 이롭게 하느냐와
남을 이롭게 하느냐의 차이가 있다;
점유는 자아의 욕심을 부리는 사적인
사랑이며, 봉헌은 사심없이 희사하는
큰 사랑이다.

道理是拿來要求自己，
不是用來苛求他人。

道理是拿来要求自己，
不是用来苛求他人。

Demand right-minded conduct of yourself, do not use it as an excuse to harshly criticize others.

道理とは自己に求めるためのものなり。
他人を責めるためのものにあらず。

도리는 자신을 다스릴때 쓰는 것이지,
남을 가혹하게 요구 하는데
쓰는 것이 아니다.

要有當別人墊腳石的心量，
要有成就他人的胸襟。

要有当别人垫脚石的心量，
要有成就他人的胸襟。

Have the breadth of mind to serve as the stepping stone for another; be the kind of person that truly helps others to be successful.

先ず他人の踏み台となる度量をもち、
先ず他人の願いを成就させるべし。
これこそ、この世の菩薩たり。

타인의 디딤돌이 되는 마음 씀이
있어야하고, 타인을 성취시켜 주는
도량이 있어야한다.

讓人產生誤解，
就是自己的不是。

让人产生误解，
就是自己的不是。

If you let other people misunderstand you, it's nobody's fault but your own.

人に誤解を生じさせたるは、
即ち、己の非なり。

타인의 오해를 초래한 것은,
바로 자신의 탓이다.

做事時多為別人想一想，
犯錯時多對自己看一看。

做事时多为别人想一想，
犯错时多对自己看一看。

When you work with others, consider their needs. When you make a mistake, reflect upon your own conduct.

物事をなす時は、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。

일을 행할 때는 한번 더 남을 위해 생각하고, 실수를 저지를 때는 자신을 한번 더 점검하라.

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。

以礼让对方来成就自我，
以尊重对方来化解敌意，
以称赞对方来增进和谐。

Set others before you to complete yourself, respect others to put an end to enmity, praise others to encourage harmony.

相手に譲って自我を成就し、
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。

상대방에 겸양하여 자신을 성취시키고,
상대방을 존중하여 적대감을 없애며,
상대방을 칭찬하여 화목을 키워라.

放不下自己是沒有智慧，
放不下他人是沒有慈悲。

放不下自己是没有智慧，
放不下他人是没有慈悲。

*Unable to let go of attachment to self?
No wisdom. Unable to let go of
attachment to others? No compassion.*

自己への執着に智慧なし。
他人への確執に慈悲なし。

스스로를 놓아주지 못하는 것은
지혜가 없는 것이요,
남을 놓아주지 못하는 것은
자비가 없는 것이다.

與人相遇，一聲「我為你祝福！」
就能贏得友誼，獲得平安。

与人相遇，一声「我为你祝福！」
就能赢得友谊，获得平安。

*Say "Blessings to you" when you meet
another. This spreads good will and
brings peace and calm.*

人と会う時、「祝福します」の一聲で、
友情も平穏も同時に得ることができる。

사람을 만날때,
「당신을 위하여 행복을 빕니다」
라는 한 마디로,
우의를 얻을수 있고, 평안을 누릴 수 있다.

對人付出友誼，伸出援手，
就是在散發和樂平安的光芒。

对人付出友谊，伸出援手，
就是在散发和乐平安的光芒。

Offer friendship and a helping hand to others, and so be a beacon of harmony, happiness, peace and calm.

人に友誼を示し、
助けの手を差し伸べることこそ、
楽しく平和な光を放つことなり。

사람들에게 우정을 베풀고,
구원의 손길을 내미는 것은
곧 화목과 즐거움과 평안의 빛을
발산하는 것이다.

自在な人生 / 자유자재한 인생

少點口舌少是非，多點真誠多平安。

少点口舌少是非，多点真诚多平安。

Gossip less and you will have fewer disputes; be more truthful and sincere and you will have more peace and calm.

無駄口を減らし、
是非を問うを減らすべし。
誠実を増やし、平安を増やすべし。

헐뜯는 말을 줄이면 시비가 적어지며,
더 진실 할수록 더욱 평안하다.

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。

肯定自己的优点是自信，
了解自己的缺点是成长，
善解他人的立场是尊重。

Self confidence is recognizing your strong points; growth is knowing your weaknesses; respect is understanding another's position.

己の長所を認めるは自信なり。
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。

자신의 장점을 인정함은 자신이 있음이요,
자신의 결점을 아는 것은 성장이며,
남의 입장을 이해하는 것은 존중이다.

要把眾生的幸福提起，
要把自我的成就放下。

要把众生的幸福提起，
要把自我的成就放下。

Concern yourself with the happiness of others; downplay your own achievements.

衆生の幸福を取り上げ、
自我の成就を顧みぬべきなり。

중생의 행복을 끌어 올리고,
자아의 성취는 내려 놓아라.

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。

与下属共事，当以关怀代替责备，
以勉励代替辅导，以商量代替命令。

In dealing with those under you: show concern rather than reproach; give encouragement rather than direction; discuss rather than command.

部下と仕事をするに当っては、
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。

아랫사람과 일을 할 때
질책보다 관심을 보여주고,
지도보다 격려를 하며,
명령보다 상의를 하여라.

剛強者傷人不利己，
柔忍者和眾必自安。

刚强者伤人不利己，
柔忍者和众必自安。

The obstinate afflict others and do themselves no good; the tolerant accord with others and bring peace to themselves.

強き者、人を傷つけ己を利せず。
柔軟な者、衆に和し、必ず自ら安んず。

강인한자는 남에게 상처를 주고
자기도 이로움이 없고,
유연한자는 모두와 화목하여
자신도 반드시 편안하다.

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。

安人者必然是和众者，
服人者必然是柔忍者，
因为和能合众，柔能克刚。

If you want to bring peace to others, be in harmony with them. If you wish to sway others, be accommodating. To establish harmony is to unite people, as the soft can conquer the hard.

人を安心させる者は必ず衆に和する者なり。
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。

남을 안심 시킬수있는 자는 반드시 대중을 화목하게 하는 자이며,
남을 심복시킬 수 있는자는 반드시 유연하고 참을성이 있는 자로서,
화목은 대중을 모을수있고,
유연함은 강인함을 이길 수 있다.

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。

生命的意义在
不断的学习与奉献之中，
成就了他人，也成长了自己。

The meaning of life lies in continuous learning and giving of oneself; help others to succeed and you will grow.

生命の意義
は絶え間ない学習と奉献の中にあり、
他人を成就させることはまた、
自己を成長させることなり。

생명의 뜻은 끈임없는
배움과 봉사에 있다,
남을 성취시켜주고,
자기도 성장 할수있다.

有智慧作分寸的人，
一定不會跟人家喋喋不休。

有智慧作分寸的人，
一定不会跟人家喋喋不休。

One with wisdom and restraint will never engage in frivolous chatter.

智慧有り、身分をわきまえる者は、
人と無駄口を利かず。

지혜로 분수를 잡는 사람은,
절대로 사람들과
쓸데없는 수다를 떨지 않는다.

和和氣氣與人相處，
平平安安日子好過。

和和气气与人相处，
平平安安日子好过。

Be polite and friendly when dealing with others, and you will pass all of your days in peace and tranquility.

穏やかに人と付き合えば、
日々平穏に過ごせたり。

화목하게 사람들과 함께 지내면,
평안하고 좋은 나날을 보낼수있다.

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。

聪明的人，不一定有智慧，
愚鲁的人，不一定没有智慧；
智慧不等于知识，
而是对人处事的态度。

An intelligent person is not necessarily wise; a dull-witted person not necessarily foolish. Wisdom is not the same as knowledge; the difference lies in your attitude in dealing with people.

聰明な人、智慧ありと限らず。
愚鈍な人、智慧なしと限らず。
智慧は知識に等しからず。
智慧とは人に相対し、
事をなす態度なり。

똑똑한 사람은 반드시 지혜가
있는 것이 아니요,
우둔한 사람은 꼭 지혜가 없는
것이 아니다;
지혜는 지식이 아닌,
사람들에 대한 처세 태도이다.

為他人減少煩惱是慈悲，
為自己減少煩惱是智慧。

为他人减少烦恼是慈悲，
为自己减少烦恼是智慧。

*Reduce others' vexations with compassion:
reduce your own with wisdom.*

他人の煩惱を減らすのは慈悲なり。
自己の煩惱を減らすのは智慧なり。

자비는 타인의 과로움을 감소 시켜주고,
지혜는 자신의 과로움을 감소 시켜 준다.

不要拿自己的鞋子叫別人穿，
也不要把別人的問題變成自己的問題。

不要拿自己的鞋子叫別人穿，
也不要把别人的问题变成自己的问题。

*Just as you would not ask others to
wear your own shoes, don't make
someone else's problems your own.*

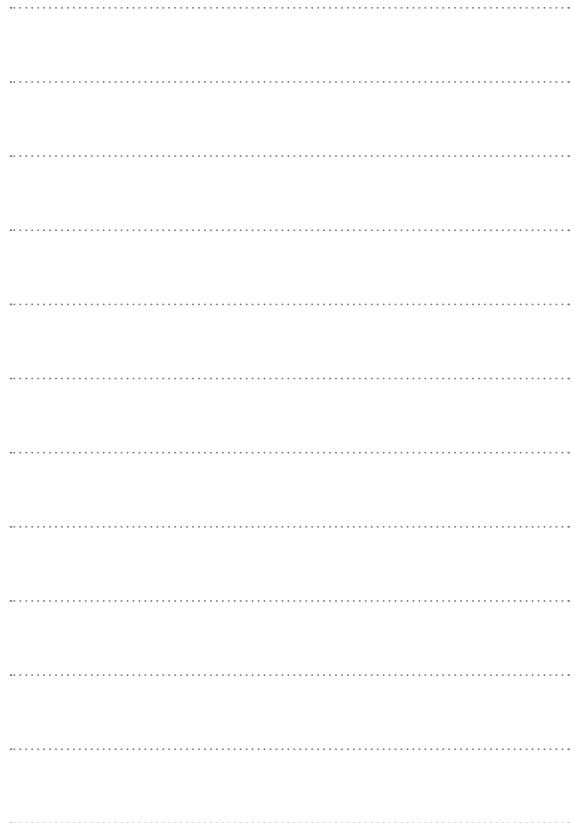
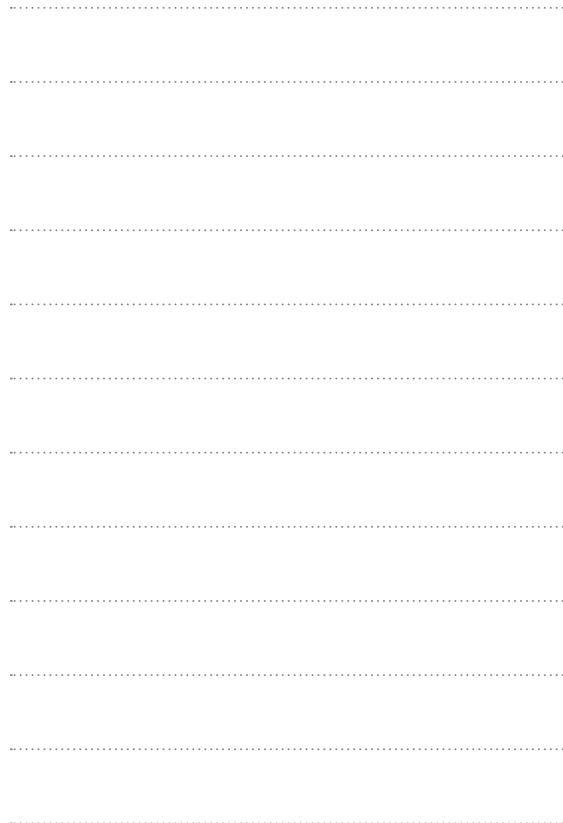
自分の靴を他人に履かせるべからず。
他人の問題を自己の問題にするべからず。

자기 신발을 남에게 신으라고 하지말고,
남의 문제를 자신의 문제로 만들지 말아라.

自在人生

Living a Life of Freedom

自在な人生 / 자유자재한 인생





简单生活 Living a Simple Life

簡単な生活 / 간단한 삶

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。

勤于照顾众人的苦难是大福报，
乐于处理大家的问题是大智慧。

It is a great blessing to care for other people when they suffer; it is great wisdom to delight in helping others deal with their own problems.

衆人の苦難の世話に勤むは
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。

중생의 고난을 부지런히 살펴 주는 것은
큰 공덕이요,
중생의 문제를 즐겨 해결하는 것은
큰 지혜로다.

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。

认清世间一切现象都是无常的事实，
就能完成内心世界的真正平安。

Clearly see that everything in the world is impermanent, and you can realize the inner world of true peace.

世の現象すべてが無常だという
事実を見極めさえすれば、
内心世界の真の平安が完成できる。

세상의 모든 현상이
무상이란 사실을 이해하면,
마음속 세상의
진정한 평안을 이룰 수 있다.

逢人結恩不結怨，
必能和諧相處、生活愉快。

逢人结恩不结怨，
必能和谐相处、生活愉快。

When you meet others, connect with kindness, not resentment, and you will enjoy relationships of harmony and a life of joy.

人に会って恩を結び怨を結ばなければ、
必ずうまく付き合え、
生活は楽しくなるべし。

만나는 이마다 원한을 맺지않고
은덕을 맺으면,
필시 사람들과 화목하고,
즐겁게 살수있다.

一個笑容，一句好話，
都是廣結善緣的大布施。

一个笑容，一句好话，
都是广结善缘的大布施。

A smile and a good word are great gifts that create virtuous affinity with all.

一つの笑顔と一つの良き言葉は、
ともに良き縁を広く結ぶ大きな布施なり。

미소 하나, 좋은말 한마디,
이는 모두가 선한 인연을
맺는 큰 보시이다.

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。

只要少闹一些无意义的情绪，
便能少制造一些不必要的烦恼。

Reduce pointless emotions and avoid unnecessary trouble.

無意味な情緒に惑わされなければ、
己が生み出す不必要な煩惱を減らす
事が出来る。

쓸대없이 성질 부리는 것을
줄일 수만 있다면,
필요없는 과로움도 적게 생긴다.

奉獻是為了報恩，
懺悔是為了律己。

奉献是为了报恩，
忏悔是为了律己。

What you offer repays what you have been given; when you repent, you strengthen your self-discipline.

奉獻は恩に報いる為なり。
懺悔は己を律する為なり。

봉사는 은혜를 보답하기 위한 것이며,
뉘우침은 스스로를
다스리고자 하는 것이다.

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。

凡是尽心尽力以利益他人来成长自己的人，便是一位成功者。

*What is the best way to make progress?
Devote yourself to the benefit of others.
This is the true measure of success.*

凡そ、力の限り他人を利し、
自己を成長させる人こそが眞の
成功者なり。

몸과 마음을 다하여
남을 이롭게 하고 자신도
성장하는 사람은,
곧 성공한 사람이다.

做人處事要「內方」而「外圓」，
「內方」就是原則，「外圓」就是通達。

做人处事要「内方」而「外圆」，
「内方」就是原则，「外圆」就是通达。

When you interact with other people, be "square" within and "round" without. "Square" means to adhere to principle. "Round" means to be accommodating and understanding.

人として事を処するに、
「内に角あり」「外に丸し」たるべし。
「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。

처세와 일의 처리에 있어
「속은 모나고」, 「바깥은 둥글」어야 한다.
속이 모나는 것은 원칙이며,
바깥이 둥근 것은 통달 함이다.

當我們無力幫助他人，
至少可以停止傷害別人。

当我们无力帮助他人，
至少可以停止伤害别人。

*If you can't be of help, at the very least,
don't cause harm.*

私達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事を止める事が出来る。

우리가 남을 도울 능력이 없을지언정,
최소한 남을 해치는 것은 멈추어야 한다.

多積一點口德，少造一點口過，
就是培福求福的大功德。

多积一点口德，少造一点口过，
就是培福求福的大功德。

In speech add a measure of virtue, take away a degree of vice. Act in this way and you cultivate great merit and blessing.

口徳を多く積み、
言い過ちを少なくすることこそ、
福を培い福を求める大きな功徳なり。

말에 덕을 쌓고,
말에 잘못을 줄이는 것이,
곧 복을 키우고 기원하는 큰 공덕이다.

人生要在和諧中求發展，
又在努力中見其希望。

人生要在和谐中求发展，
又在努力中见其希望。

Grow in harmony; strive in hope.

人生に必要なのは調和の中に発展を求め、
努力の中にその望みを見出すことなり。

인생은 화목속에 발전을 추구하고,
노력하는 중에 희망이 보이는 것이다.

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。

少点成败得失心，
多点及时努力的精进心，
成功机率自然会增加。

Chances for success increase when you eliminate thoughts of gain, loss, success, or failure, and your thoughts turn to pure diligence.

勝ち負けや損得を気にせず、
時に及んで努力する精進心を多くすれば、
成功の機会は自ずから高まるべし。

성패득실의 마음을 줄이고,
적시에 노력하여
힘써 나아가는 마음을 늘리면,
성공의 확률은 자연히 늘게 된다.

家庭的溫暖在於互敬互愛，
家庭的可貴在於互助互諒。

家庭的温暖在于互敬互爱，
家庭的可贵在于互助互谅。

Warm is the family that lives in mutual love and respect. Cherish the family whose members help and understand one another.

家庭の温かみは互いに敬い愛し合うこと
にあり。家庭の有り難みは互いに助け、
許しあうことにある。

가정의 따뜻함은
서로를 존경하고 사랑을 하는데 있으며,
가정의 귀중함은
서로를 도우고 양해를 하는데 있다.

做老闆，得失心要少一些，
把誠心、信譽放在心上，便會有勝算。

做老板，得失心要少一些，
把诚信、信誉放在心上，便会有胜算。

A boss should think less about profit and loss and more about honesty and reputation. This is the true strategy for success.

経営者たる者、損得心を少なくし、
万事、真心と信用を常に心に留めお
けば、勝算を得るべし。

주인이 되려면,
얻음과 상실에 대한 집착을 줄이고,
성심과 신용과 명예를 마음에 간직하라.
그러면 승산이 있다.

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。

听到流言，
先要静下心来反省自己，
有则改之，无则勉之。

如果心浮气躁，
流言的杀伤力会更大。

If you hear gossip, be calm and reflect carefully. If it's true, it calls for change. If it's false, continue to do good work. A short temper can turn gossip into a deadly weapon.

悪口を耳にしたら、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。

유언비어를 들으면,
우선 마음을 가라앉혀 자신을 반성하고,
사실이면 고쳐잡고,
아니라면 자신을 격려하라.
만약에 마음이 들떠있고 조급하면,
유언비어의 살상력은 더욱 커진다.

內心的苦難，增長我們的智慧；
生活的苦難，增進我們的福報。

内心的苦难，增长我们的智慧；
生活的苦难，增进我们的福报。

Enduring the suffering of the mind increases wisdom. Withstanding life's suffering increases virtuous retribution.

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。

마음속의 고난은,
우리의 지혜를 높아지게 하고 ;
생활속의 고난은,
우리의 공덕을 증가 시켜준다.

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。

对于「生命」，要充满无限的希望；
对于「死亡」，要随时做好往生的准备。

*Look at life and be filled with limitless hope.
Look at death and be prepared at any time.*

「生命」に対しては
無限の希望で満たすべし。

「死」に対しては常に
往生の準備をするべし。

「생명」에 대해서는,
무한한 희망을 품고 ;
「죽음」에 대해서는,
언제든지 이 세상을 떠날 준비를
하여야 한다.

清楚知道自己的「需要」，
化解個人欲望的「想要」。

清楚知道自己的「需要」，
化解个人欲望的「想要」。

*Be clear about what is necessary
for you to have. Untangle yourself
from wants driven by passion.*

自己の「必要」をよく知り、
個人の「欲求」を解消すべし。

자신이 「필요한 것」 인가를
분명히 알아야 하고,
개인의 욕망인 「원하는 것」 을
없애야 한다.

凡事要正面解讀，逆向思考。

凡事要正面解读，逆向思考。

*Decipher everything in a
straightforward manner, but ponder
the negative implications.*

何事も正面から読み解き、
遡って思考すべし。

무슨 일이든 긍정적으로 받아들이고,
사고방식은 역으로 하여라.

失敗了再努力，成功了要更努力，
便是安業樂業的準則。

失败了再努力，成功了要更努力，
便是安业乐业的准则。

When you fail, work very hard. When you succeed, work even harder. This is the model for successful enterprise and happiness at work.

失敗してはまた努力し、
成功しては更に努力する。
これ、業に安んじ業に楽しむ原則なり。

실패하면 다시 노력하고,
성공하면 더욱 노력 하는것이,
곧 사업을 안착 시키며 즐길
수 있는 준칙이다.

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。

环保最重要的观念就是「简朴」，
简朴一点过生活，就是生活环保。

The most important concept in protecting the environment is "simplicity." Simplify your life and that will protect the environment.

環境保護の最も重要な観念は
「質素」である。
少しでも質素な生活を送れれば、
それが生活環境の保護である。

환경보호의 제일 중요한 개념은
「간소」 함이다.
간소하게 생활를 지내는 것이,
곧 생활의 환경보호이다.

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。

成熟的人不在乎过去，
聪明的人不怀疑现在，
豁达的人不担心未来。

With maturity, there are no cares about the past; with intelligence, there are no doubts about the present; with an unobstructed mind, there is no worry about the future.

事をわきまえた人は過去を気にせず、
聰明な人は今を疑わず、
闊達な人は未来を憂えず。

성숙한 사람은 과거를 개의치 않고,
똑똑한 사람은 지금을 의심하지 않고,
활달한 사람은 미래를 걱정하지 않는다.

順逆兩種境遇都是增上因緣，
要以平常心與感恩心相待。

顺逆两种境遇都是增上因缘，
要以平常心与感恩心相待。

Both favorable and unfavorable causes and conditions help us grow; treat them with equanimity and gratitude.

順境・逆境はともに因縁を増すなり。
平常心と感謝の心で相対すべし。

역경과 순경은
모두 진일보하기 위한 인연이며,
이를 평상심과 감사의 마음으로 대하여라.

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。

过去、未来、名位、职称，
都要看成与自己无关，
但求过得积极、活得快乐，
便是幸福自在的人生。

See that neither the past, the future, fame, or position have anything to do with you. A happy and energetic life is itself freedom and good fortune.

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そそ、
幸福で自在な人生なり。

과거、미래、명예、직위,
이 모두를 자신과 무관한 것으로 여기며,
다만 적극적으로 살고,
기쁘게 지내는 것을 바라는 것이,
곧 행복하고 자유자재한 인생이다.

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。

学历不代表身分，能力不代表人格，
名位不代表品德，工作没有贵贱，
观念及行为却能决定一切。

Education does not determine identity; competence does not determine integrity; fame does not determine virtue. No occupation is in itself great or lowly. Everything is decided by what you think and how you act.

学歴は身分を表さず、
能力は人格を表さず、
地位は品德を表さず。
仕事に貴賤なく、
観念と行為こそがすべてを決定するなり。

학력은 신분을 의미하지 않으며,
능력은 인격을 의미하지 않는다.
명예는 품격을 의미하지 않으며,
직업에는 귀천이 없다.
오로지 생각과 행동이 모든 것을 결정한다.

化解不愉快的方法，
是要誠懇、主動、明快，
不要猶豫、被動、等待。

化解不愉快的方法，
是要诚恳、主动、明快，
不要犹豫、被动、等待。

Here is a method to put an end to unhappiness: be sincere, active, and straightforward; don't be irresolute, passive, and dawdling.

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。

불쾌함을 없애는 방법은, 진실하고,
주동적이며, 명쾌하여야 하고, 주저하거나、
피동적이거나, 기다리지 말아라.

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。

做世间事，没有一样没有困难，
只要抱着信心和耐心去做，
至少可以做出一些成绩。

Doing everyday tasks will always be difficult, but if you carry on with faith and patience, at the very least you will meet some success.

世事をなすに、
一つとして困難なきことなし。
ただ自信と根気を持って取り組めば、
少なくともいくつかの成果を上げ得るべし。

세상사의 일을 함에 있어，
어렵지 않은 일이 없다，
자신감과 인내심으로 일을 하면，
적어도 어느 정도의 성적은 낼 수 있다.

活在當下，
不悔惱過去，不擔心未來。

活在当下，
不悔恼过去，不担心未来。

*Live in this moment; don't regret
the past; don't fear the future.*

今を生き、
過去を悔やまず、未来を憂えず。

바로 지금에서 살고,
과거를 후회하지 않고,
미래를 걱정하지 말아라.

減輕壓力的好辦法，
就是少存一些得失心，
多用一點欣賞心。

减轻压力的好办法，
就是少存一些得失心，
多用一点欣赏心。

*A good method to lighten strain and
stress: lessen the mind of gain and loss;
increase the mind of appreciation.*

ストレス軽減に良い方法は、
損得心を抑え、
賞讃の心を多く持つことなり。

압력을 해소하는 최선의 방법은,
얻음과 잃음에 대한 마음을 줄이고,
감상하는 마음을 지니는 것이다.

對於過去，無怨無悔；
 對於未來，積極準備；
 對於現在，步步踏實。

对于过去，无怨无悔；
 对于未来，积极准备；
 对于现在，步步踏实。

Have no complaints or regrets about the past. Be ready and prepared for the future. In the present make every step sure and steady.

過去は恨まず、後悔せず、
 未来は積極的に準備し、
 現在は一步一歩着実に歩むべし。

과거에 대해서, 원망과 후회가 없고；
 미래에 대해서, 적극적으로 준비하고；
 지금에 대해선, 신중하고 성실하게 살아라.

不要光是口說感恩，
 必須化為報恩的行動。

不要光是口说感恩，
 必须化为报恩的行动。

*Don't just express gratitude.
 Make it a reality.*

恩はただ口にするのみならず、
 必ず恩に報いる力に変えるべし。

말로만 은혜를 감사하지 말고,
 행동으로 은혜를 보답하여라.

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。

凡事先不要着急，
找对人，用对方法，
在适当的时机，即可安然过关。

First, have no worries no matter what you do. Simply choose the right person, adopt the right approach, and when the time is right, you will overcome what is before you.

何事も、先ず焦らず、適切な人を探し、
正しい方法を用い、適切な時機を見れば、
無事に難関を突破できる。

무슨 일이든 우선 조급하지 말고,
맞는 사람을 찾고, 맞는 방법을 쓰면,
적당한 시기에는,
무사히 난관을 통과 할 것이다.

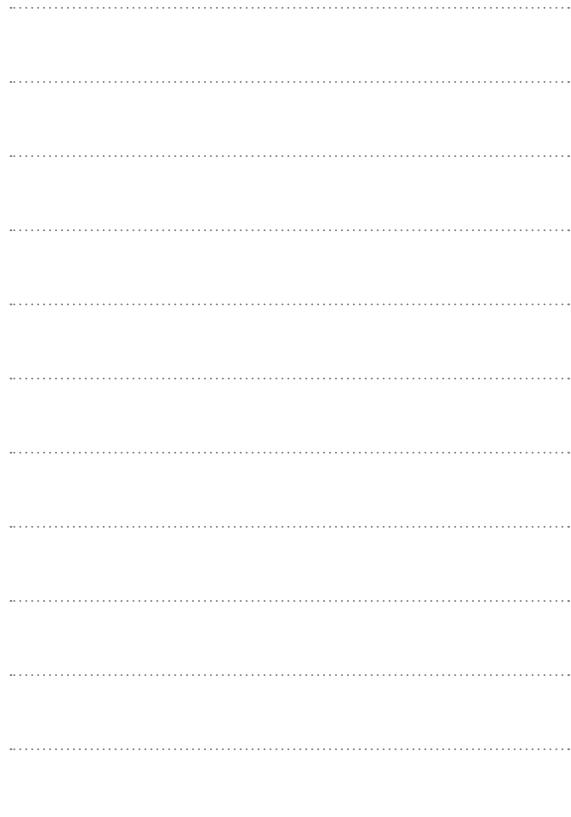
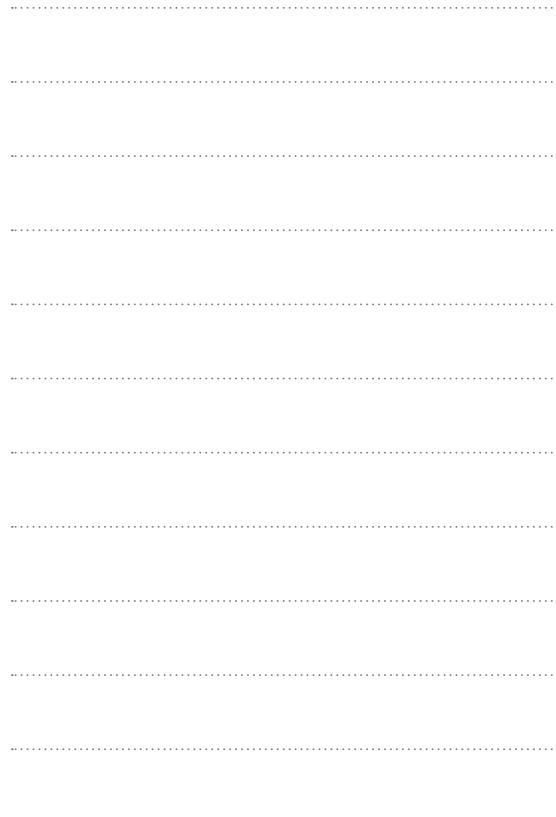
把自我的利害得失放下，
才能有通達天地萬物的智慧。

把自我的利害得失放下，
才能有通达天地万物的智慧。

*Will I gain or lose, be helped or harmed?
Put that down! Then you will develop penetrating wisdom that encompasses heaven and earth and all phenomena.*

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。

자아의 이해득실을 버리면,
천지만물을 통달하는 지혜가 생긴다.





吉 如意 祥

如意

May you have Good Luck
and Good Fortune

お幸せに

뜻대로 이루어지며 상서로움

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。

把病交给医生，把命交给菩萨，
如此一来，
自己就是没有事的健康人。

Let the doctor care for your disease. Let the bodhisattva care for your life. Once you do this you will become a healthy person with no worries.

病気は医者に、運命は菩薩に任せれば、
自らは問題の無い健康な人になれる。

병은 의사에게 맡기고,
생명은 보살에게 맡겨라,
그렇게하면,
스스로는 아무일이 없는 건강한 사람이다.

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

人往往因為沒有認清自己，
而給自己帶來不必要的困擾。

人往往因为没有认清自己，
而给自己带来不必要的困扰。

People usually have no insight into themselves and consequently cause themselves unnecessary trouble.

人は往々にして己が分からず、
不要な悩みを齎すものなり。

사람은 종종 자기를 제대로 모르기에,
자신에게 불필요한 곤란을
초래하게 된다.

人生第一要務是學做人，
那就是盡心、盡力、盡責、盡份。

人生第一要务是学做人，
那就是尽心、尽力、尽责、尽份。

The first important task in life is to learn to be a good and useful person. Work with all your heart and mind to the best of your ability, according to what is required of you.

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。

인생의 우선 중요한 일은
사람됨을 익히는 것이다,
그는 바로 마음을 다하고, 온힘을 다하고,
책임을 다하며, 본분을 다하는 것이다.

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

處理私人的事可以用「情」，
處理公共事務，就必須用「理」。

处理私人的事可以用「情」，
处理公共事务，就必须用「理」。

It is all right to express feelings in handling personal affairs, but you must use a principled approach in public matters.

私事を処理するに「情」
を用いるも可なり。
公事を処理するに「理」
を用いるべきなり。

사사로운 일은 「정」
으로 처리해도 되나,
공적인 사무는 반드시 「이」
(이치)로 행하라.

與其爭取不可能得到的東西，
不如善自珍惜運用所擁有的。

与其争取不可能得到的东西，
不如善自珍惜运用所拥有的。

Rather than fighting for something you cannot get, it is better to cherish and use what you already have.

得られるべくもない物を争うよりも、
自ら持つ物をいと惜しみ運用すべし。

얻을 수 없는 사물을 얻기위해 싸우느니,
소유하고 있는것을 귀하게
여기고 선용 하여라.

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

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。

不要管过去、未来，
以及所有一切的好坏，
最好只管你自己的现在。

Do not care about what is past or in the future, good or bad. It is best to care only about what is present.

過去、未来、そしてあらゆる一切の
良し悪しに拘らず、
現在の自分にのみ拘るがよし。

과거、미래 그리고 좋고 나쁨에
연연하지 말고,
자신의 지금 현재 만을 잘 관리하여라.

若能真正放下一切，
就能包容一切，擁有一切。

若能真正放下一切，
就能包容一切，拥有一切。

If you truly let go of everything, then
you can encompass everything and
everything becomes yours.

人がもし本当に一切を捨てることが出来
れば、一切を包み込むことができる。
更に一切を手に入れることが出来る。

진정으로 모든 것을 내려놓을 수 있으면,
모든것을 포용할수 있고,
모든것을 소유할수 있다.

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

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。

提得起是方法、是着力的开始，
放得下是为了再提起；
进步便在提起与放下之间，级级上升。

*In approaching a method of meditation,
once you can pick it up, you can begin to
exercise effort. With effort you can put
down your thoughts. Progress lies within
this picking up and putting down.*

持ち上げができるのは方法であり、
力を出す始まりである。手放すことができ
るのは再び持ち上げるためである。
進歩とは持ち上げることと手放すこと
の間で一歩一歩上昇するものである。

잡을수 있음은(수행의)방법과 힘을
입기 시작하는 것이며,
놓을수 있음은 다시 잡기 위함이다；
진보는 잡고 놓는 그중에 있으며, 계속 증진한다.

不要跟他人比高比低，
只要自己盡心盡力。

不要跟他人比高比低，
只要自己尽心尽力。

Don't measure yourself as high or low in comparison to others. Just work with all your heart and mind.

他人と自分を比べるなれ。
必要なのは己の心と力を尽すことなり。

타인과 높고 낮음을 비교 하느니,
자신의 몸과 마음을 다하여라.

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

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。

我们的环境从来没有好过，
也没有那么坏过，
就看自己怎么看待。

Nothing around you is either good or bad, but seems so according to how you look at it.

我々の環境は良すぎたことも悪
すぎたこともない。
要は、我々がどのように見るかである。

우리의 환경은 여태껏 좋았던 적도 없고,
또 그렇게 나빴던 적도 없다,
개인이 어떻게 대하고 보는가에
달려있을 뿐이다.

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。

灾难之后，是往正面思考的契机，
人可以由灾难中得到很多教训。

*Once the dust from a catastrophe
has settled, you reach a critical point
where positive thinking can begin and
important lessons can be learned.*

災難の後は、正面から考える契機である。
人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。

재난 후에,
이는 긍정적으로 사색을 하는 계기이며,
사람들은 재난 중에
많은 교훈을 얻을 수 있다.

只要無所貪求，無所執著，
即能保有尊嚴，
他人是奈何不得的。

只要无所贪求，无所执着，
即能保有尊严，
他人是奈何不得的。

*With no greed and no grasping,
you can maintain your dignity and
be unaffected by others.*

ただ何も欲しがらず、
何にも執着しなければ、
自己の尊厳を他人はどうするこ
とも出来ない。

탐욕이 없고, 집착이 없으면,
곧 존엄을 지킬 수 있으니,
다른 사람들이 어찌할 수 없는 것이다.

若能珍惜當下每一個因緣，
每一個當下，都是獨一無二的。

若能珍惜当下每一个因缘，
每一个当下，都是独一无二的。

*If you can cherish causes and conditions
as they transpire from moment to
moment, then each moment is unique.*

もし一つ一つの因縁
をいと惜しむことが出来れば、
一つ一つが唯一無二になる。

모든 인연을 바로 그때
각각 소중히 다루면,
바로 그때가,
모두 유일무이한 것이다.

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

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。

任何事如果把自己放进去，
就有问题、有麻烦。
除掉主观的自我得失，就得解脱了。

*If you put your "self" in everything, then
you have problems and trouble. Remove
"self" concern with gain and loss and
you will achieve liberation.*

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。

무슨 일이든 자신을 개입시키면,
곧 문제가 되고 성가신 일이 생긴다.
주관적인 자아 득실를 버리면,
곧 얹매임에서 벗어 날수있다.

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。

快乐，
并不是来自名利的大小多少，
而是来自内心的知足少欲。

Happiness does not derive from how famous you are or how much money you have; rather it is a measure of inner peace and contentment with few desires.

人の快樂は、名利の大きさや多さから来るものではなく、内心が足るを知り、欲を少なくすることから来るものなり。

즐거움은,
명예와 부귀의 높고 낮음에서 오는
것이 아니라,
마음속에 바라는 것이 적고,
넉넉함을 느끼는데서 오는 것이다.

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

說話算話，用真心講實話，
用好心講好話，就是立言。

说话算话，用真心讲实话，
用好心讲好话，就是立言。

Let words reflect deeds! Let a true mind speak true words. Let a good heart speak good words. This is true eloquence.

有言実行。真心を込め真実を語り、
好意を持って良い事を言う。
これこそ立言なり。

말에 책임을 지고,
진심으로 말을 하며,
선의로 좋은 말을하는 것이,
곧 말씀으로 이루는 것이다.

We may be ordinary sentient beings, but we should shoulder our responsibilities and let go of our attachments as best we can.

普通の人といえども、
責任感を持ち、
執着心を手放すべきなり。

비록 평범한 사람이지만,
책임감을 세워야 하고,
집착 하는 마음은 놓아야 한다.

雖然身為平常人，
责任心要擔起來，
執著心應放下些。

虽然身为平常人，
责任心要担起来，
执着心应放下些。

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

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。

忙时不要觉得无奈，闲时不要觉得无聊，
才不致随波逐流，茫茫然不知所以。

*When you are busy, don't feel overwhelmed.
When there is nothing to do, don't feel bored.
In this way you will not be swayed by every
turn in life and be utterly lost.*

忙しい時、やむを得ぬと思うべからず。
暇な時、つまらぬと思うべからず。
然れば、成り行きに流され、茫然と、
成すべきを分からぬことなし。

바쁘다고 어쩔 수 없다 하지 말고,
한가하다고 무료해하지 말아야,
물결에 따라 흐르지 않고,
막연함과 무지함을 면할수 있다.

一帆風順時，不要得意忘形；
一波三折時，不必灰心喪志。

一帆风顺时，不要得意忘形；
一波三折时，不必灰心丧志。

*Don't get carried away when the sailing
is smooth; don't lose heart and give up
when the boat starts to toss and turn.*

順風満帆にして、
有頂天になるべからず。
苦境に陥るとも、
落胆し志を失うべからず。

일이 순조로울때,
자만하여 치지를 잊지 말고,
일에 풍파가 있다해도,
의기소침할 필요 없다.

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。

如果心量狭小又贪得无厌，
纵然生活富裕，
仍然不会快乐幸福。

*A narrow mind and insatiable greed will
deprive even the wealthy of happiness.*

心の度量小さく、
貪るを厭わざるならば、
生活は裕福といえども、
猶、楽しく幸せなることなし。

비좁은 마음에 끝없는 욕심까지 부리면,
비록 생활은 부유하게 살지라도,
여전히 즐겁고 행복하지 못한다.

人生要在平淡中求進步，
又在艱苦中見其光輝。

人生要在平淡中求进步，
又在艰苦中见其光辉。

*Advance your life in simplicity.
Shine in difficulty.*

人生は、平淡の中に進歩を求め、
苦難の中にその輝きを見いだすべし。

인생은 평범함 중에 발전을 구해야 하고,
고난 속에서 그 빛을 볼수있다.

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

人生要在安定中求富足，
又在鍛鍊中見其莊嚴。

人生要在安定中求富足，
又在锻炼中见其庄严。

*Seek abundance in calm and stability;
See dignity in adversity.*

人生は、安定の中
に満ち足りた豊富さを求め、
鍛錬の中に莊厳さを見いだすべきなり。

인생은 안정 속에서 넉넉함을 찾아야 하고,
단련 중에서 장엄함을 볼수있다.

擁有穩定的情緒，
才是立於不敗之地的基礎。

拥有稳定的情绪，
才是立于不败之地的基础。

Keeping your emotions steady is the foundation of unobstructed success.

落ち着いた気持ちを持てば、
不敗の地の礎に立つことができる。

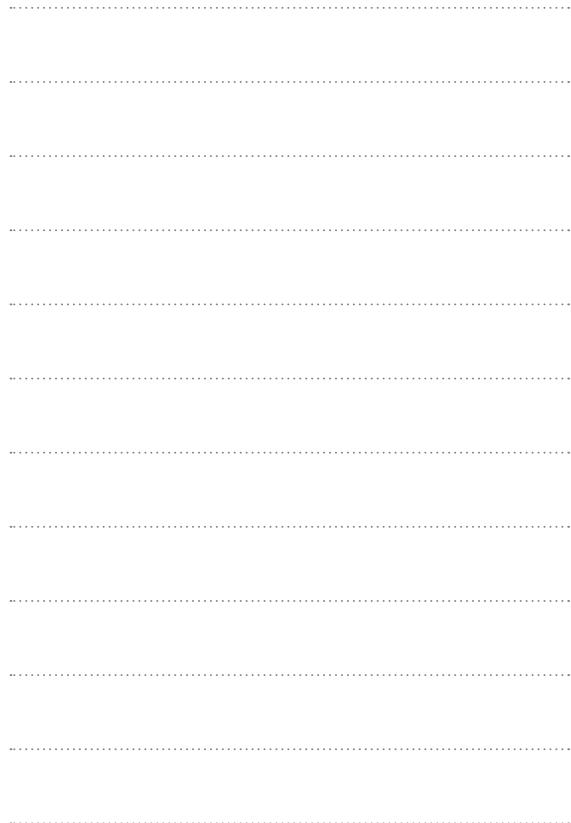
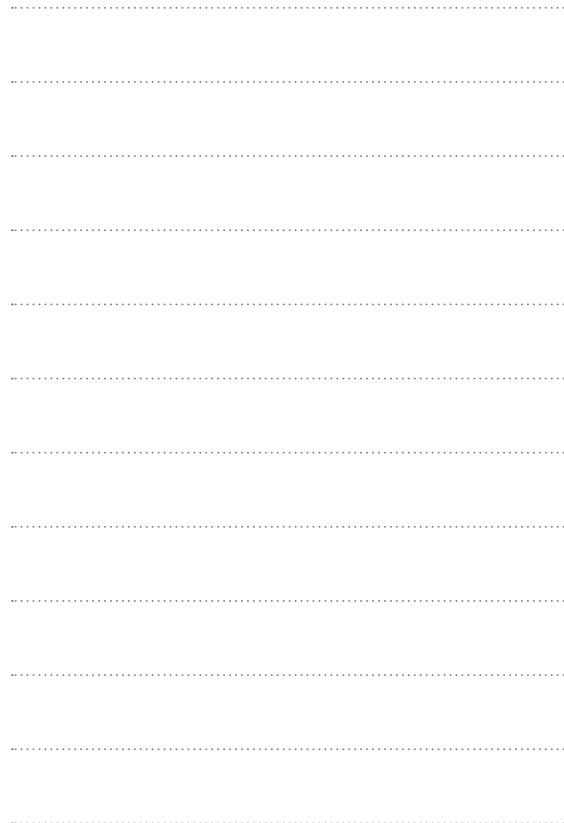
안정된 성미를 지니고 있어야,
확고부동한 기초에 서 있을 수 있다.

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움

吉
祥

May you have Good Luck and Good Fortune

お幸せに / 뜻대로 이루어지며 상서로움





心靈成長

Spiritual Development

心の成長 / 마음의 성장

心不隨境，是禪定的工夫；
心不離境，是智慧的作用。

心不隨境，是禪定的工夫；
心不離境，是智慧的作用。

When the mind is undisturbed by circumstances, that is the result of meditative concentration. When the mind is not separate from circumstances, that is the function of wisdom.

心、周りに振り乱されぬは、
禪の定める技量なり。
心、周りから離れぬは、智慧の作用なり。

마음이 상황에 따라 변하지 않음은,
선정의 실력이며,
마음이 상황으로 부터 떠나지 않음은,
지혜의 작용이다.

以退為進、以默為辯、
以奉獻他人為成就自己的最佳方法。

以退为进、以默为辩、
以奉献他人为成就自己的最佳方法。

Retreat to advance; be silent to debate. These are the best methods to foster self development and to help others.

後退を以って前進し、
沈黙を以って弁論し、
他人に尽すことを以って自己
を成就する最良の方法とすべし。

후퇴하여 전진하며, 침묵으로 대변하고,
타인에게 봉사 하여
자신을 성취하는 것이 최적의 방법이다.

佛在心中，佛在口中，
佛在我們的日常生活中。

佛在心中，佛在口中，
佛在我们的日常生活中。

*Buddha in mind, speech,
and daily life.*

仏は心に、仏は口に、
仏は我らが日々の生活中に居り。

부처는 마음 속에 있고,
부처는 입 속에 있으며,
부처는 우리의 일상 생활 중에 있다.

慈悲是具有理智的感情，
智慧是富有彈性的理智。

慈悲是具有理智的感情，
智慧是富有弹性的理智。

*Compassion is judicious affection.
Wisdom is flexible intelligence.*

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。

자비는 이성을 갖춘 감정이요,
지혜는 융통성을 갖춘 이성이다.

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。

南北东西都很好，行住坐卧无非道；
心中常抱真惭愧，忏悔报恩品最高。

*North, south, east, west - all directions
are fine. Walking, resting, sitting,
sleeping - these are not separate from
the Way. Always maintain a mind of
humility. Repentance and repayment of
kindness are qualities that will keep you
walking on the Way.*

東西南北、皆惡からず。
衣食住に非道無し。

心に常に眞の慚愧心を抱けば、
懺悔報恩により品格最高となる。

동, 서, 남, 북 사방이 모두 좋은 곳이요,
다니고, 머물고, 앓고, 눕는 모두가
도를 닦는 것이다;
항상 진심으로 부끄러움을 알고,
뉘우치며 은혜를 갚는것이
제일 높은 품위이다.

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」。

修行人要开诚布公、真诚相待，不存邪念恶念，就是所谓的「直心是道场」。

A practitioner should be honest and sincere, and harbor no evil thoughts. This is the meaning of “a straightforward mind is the ground of the Way.”

修行者は私心なく誠意を示し、
心から誠実に向き合い、邪念悪念を持たぬ事、
これ、いわゆる「直心は修行の場」なり。

도를 닦는 이는
진실하게 마음을 열고, 서로 성실로 대하고,
사념과 악념이 없어야 한다.
즉 「곧은 마음이 바로 도량(道場)」
이라는 것이다.

當煩惱現前，不要對抗，
要用慚愧心、懺悔心、感恩心來消融。

当烦恼现前，不要对抗，
要用惭愧心、忏悔心、感恩心来消融。

When vexations arise, do not contend with them, but extinguish them with a mind of humility, repentance, and gratitude.

煩惱が眼前にある時はこれと戦わず、
慚愧心、懺悔の心、恩に感謝する心を
持って、煩惱を打ち消すべし。

괴로움이 떠오를 때, 대항하지 말고,
부끄러워하는 마음、뉘우치는 마음、
감사하는 마음으로 이를 없애라.

踏實的體驗生命，就是禪修。

擁有身心的健康，
才是生命中最大的財富。

踏实的体验生命，就是禅修。

拥有身心的健康，
才是生命中最大的财富。

*To wholly experience life is to
practice Chan.*

*A healthy body and mind
constitute life's greatest treasure.*

現実に即して生命を体験することこそ、
禪の修業なり。

心身の健康こそ、
生きる上で最大の財産なり。

성실하게 생명을 체험하는 것이,
곧 선(불법)을 닦는 것이다.

건강한 마음과 몸이 있는 것이야 말로,
생명속에 제일 큰 재산이다.

呼吸即是財富，活著就有希望。

呼吸即是财富，活着就有希望。

Breathing is wealth - as long as you are alive there is hope.

呼吸は財産、生きていれば希望あり。

숨을 쉬는 것이 곧 재산이며,
살아 있는것이 곧 희망이다.

心裡如果「打結」了，
最好能向內觀看自己的起心動念處。

心里如果「打结」了，
最好能向内观看自己的起心动念处。

When your mind is tied into a knot, it is best to reflect deeply into the place where mind arises and thoughts move.

心に「わだかまり」ある時こそ、
己の心の動きが最も良く見える時なり。

마음속에 「매듭」이 지어질때,
자기 마음안의 생각이
일어나고 움직이는 곳을 관찰 하여라.

被煩惱撞著了，
此時最好享受自己呼吸的感覺。

被烦恼撞着了，
此时最好享受自己呼吸的感觉。

When vexations descend upon you, it is best to enjoy the sensation of breathing.

悩みにぶつかった時こそ、
己が呼吸している感覚を最も良く
享受できる時なり。

괴로움을 부딛쳤을때,
가장 좋은 방법은
자신의 숨쉬는 느낌을 즐기는 것이다.

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。

心中有阻碍时，眼中的世界皆不平；
心中无困扰时，眼前的世界都美好。

An encumbered mind sees a world out of balance. An undisturbed mind sees a world of beauty.

心に障害がある時は、
目の中の世界が全てゆがんで見える。
心に悩みがない時は、
目の前の世界が全てすばらしく見える。

마음에 장애가 있으면,
눈안의 세상은 모두 불공평하게 보이며 ;
마음에 방해가 없으면,
눈앞의 세상은 모두 아름답게 보인다.

心不開朗就是苦，
心境豁達就能轉苦為樂。

心不开朗就是苦，
心境豁达就能转苦为乐。

*A closed and clouded mind is suffering.
An open and clear mind can transform
suffering into happiness.*

心が明るくないのは苦しみで、
気持ちが闊達としていれば苦しみ
を楽しみに変えることが出来る。

마음이 개운치 않는것이 바로 괴로움이요,
심정이 활달하면
괴로움을 즐거움으로 전환 할수있다.

生滅現象是世間常態，
若能洞察生滅現象，便是智者。

生灭现象是世间常态，
若能洞察生灭现象，便是智者。

*The arising and perishing of
phenomena is the way of the world.
The wise thoroughly penetrate this
arising and perishing.*

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。

생멸의 현상은 세간의 예사로운 상태이며,
생멸의 현상을 뚫어볼수 있다면,
곧 지혜로운 사람이다.

把心念轉過來，
命運也就好轉過來。

把心念转过来，
命运也就好转过来。

*Transform your mind and transform
your destiny.*

自己の考え方を転じれば、
運命もまた、好転す。

마음을 돌리면,
운명도 좋게 돌아갈수 있다.

智慧並不只是通曉經典，
而是要有轉化煩惱的巧妙方便。

智慧并不只是通晓经典，
而是要有转化烦恼的巧妙方便。

*Wisdom is not merely understanding
the sutras; it includes the skillful means
to transform vexations.*

智恵はただ経典に精通するだけでなく、
煩惱を転化させる巧みな方法である。

지혜란 단지 경전만을 통달하는 것이 아닌,
번뇌를 전환할수 있는 교묘한 편리와 변통이다.

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。

烦恼即菩提，并不是说没有烦恼，
而是虽然有烦恼，
但是你不以它为烦恼。

Vexation is bodhi, but that doesn't mean there is no vexation. Vexations exist, but don't see them as vexations.

煩惱は菩提なり、煩惱無きにあらず。
煩惱ありといえども、
それを煩惱とせぬなり。

번뇌는 즉 보리이다,
이는 번뇌가 없다는 것이 아니다,
비록 번뇌는 있으나,
이를 번뇌로 여기지 않는 것이다.

只要心平氣和，生活便能快樂。

只要心平气和，生活便能快乐。

With a peaceful mind and physical harmony you will live in happiness.

心が穏やかでさえあれば、
生活を楽しく過ごせる。

마음이 평온하고 태도가 온화하면,
생활은 즐거워 질수있다.

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？

面对生气，要学会「反观自照」，
照一照自己的心念，
问一问为什么要生气？

When angry, learn to contemplate and illuminate the mind. Consider your thoughts and ask yourself, "Why do I want to feel angry?"

怒りに直面して「反觀自照」を学ぶべし。
つまり、己の心に照らし、
己が何故怒りたるかを問うべし。

노여울때는
「돌이켜 자기를 비추어 보아라」
를 배워 익혀, 자신의 심년을 비춰보고,
왜 노여운가를 자문하라.

操心就有事，放心便無事。

操心就有事，放心便无事。

*Mind engaged - things to do.
Mind let go - nothing to do.*

心配すれば何事か起こり、
安心すれば何事もなし。

걱정을 하면 곧 일이 생기고,
걱정을 놓으면 아무 일도 없다.

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。

从自我肯定、自我提升，到自我消融，
是从「自我」到「无我」
的三个修行阶段。

*Self-affirmation, self-transformation,
and self-dissolution are the three stages
in the path from “self” to “no-self.”*

自我を肯定し、自我を向上し、自我を昇華させる。これ、「自我」から「無我」に至る三つの修行の段階なり。

자아 긍정으로 시작하여, 자아 향상을 하고,
자아 해소를 하는 것까지가, 「자아」에서
「무아」로 이르는 수행의 삼단계이다.

要重視善因的培育，
不要只期待美果的享受。

要重视善因的培育，
不要只期待美果的享受。

Emphasize the cultivation of virtuous karmic causes; do not simply expect delightful karmic effects.

善因の育成を重視すべし。
素晴らしい結果のみ、期待すべからず。

선한 인연의 만듦을 중요시하고,
좋은 결과만 누릴 기대를 하지 말아라.

當你體認到自己的智慧不足時，
智慧已經在無形中增長了。

当你体认到自己的智慧不足时，
智慧已经在无形中增长了。

When you recognize that you lack wisdom, your wisdom has already increased imperceptibly.

己が智慧足りぬと気づきたる時、
智慧見えずといえども、すでに増したり。

자신의 지혜가 부족함을 인식을 할때,
지혜는 이미 모르는 사이에 높아가고 있다.

心要如牆壁，雖然不動，確有作用。

心要如墙壁，虽然不动，确有作用。

Mind should be like a wall, unmoving but functioning.

心は壁の如くあるべし。
動かずといえども、確かに作用あり。

마음은 벽 같아야 한다, 움직이지는 않으나,
확실히 작용은 하고 있어야 한다.

要做無塵的反射鏡，
明鑑一切物，不沾一切物。

要做无尘的反射镜，
明鉴一切物，不沾一切物。

Be a spotless mirror - clearly and vividly reflecting everything and stained by nothing.

塵なき反射鏡となるならば、
あらゆる物を見据え、
何物をも触れるなけれ。

먼지가 없는 거울이 되어야 한다,
모든 사물을 밝게 비추되,
모든 사물이 묻지도 않는다.

當大家都在盲目地爭奪之時，
你最好選擇另外一條路走。

当大家都在盲目地争夺之时，
你最好选择另外一条路走。

When everyone is blindly battling each other, it is best to choose another path.

皆が盲目に争いたる時は、
別の道を選んで進むべし。

모두들 맹목적으로 다투고 싸울 때,
다른 길을 택해 가는 것이 제일 좋다.



法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

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

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

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

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

法鼓山世界佛教教育園區

電話：886-2-2498-7171 傳真：886-2-2498-9029

地址：20842台北縣金山鄉三界村七鄰半嶺14-5號

網址：<http://www.ddm.org.tw>

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. At the age of 28, after 15 years of strenuous scriptural study and struggle in his meditation work he had the deepest spiritual experience of his life. Soon after, 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.

In 1969 Master Sheng Yen went to Japan to attend graduate school, with the conviction that a strong education would be required to revive Chinese monasticism. In six years he obtained master's and doctor's degrees in Buddhist Literature from Ritsumeikan University, becoming the first monk to earn a doctorate in the history of Chinese Buddhism. For the last thirty years of his life, he tirelessly devoted all of his energy to advancing Buddhist education, reviving the tradition of rigorous education for monks and nuns, leading intensive Chan meditation retreats worldwide, engaging in interfaith outreach, and working on behalf of world peace, youth development and the environment.

Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

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

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

Website: <http://www.ddm.org.tw>

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。

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 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」

108自在語每本贊助費：NT 15元

書 名：聖嚴法師108自在語第二集
(中文、英文、日文、韓文) - 平裝本

著 者：聖嚴法師

編 輯：法鼓山法行會

封面題字：黃篤生

封底題字：聖嚴法師

內頁題字：鍾弘年

內頁插圖：陳俐陵

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56號

網 址：<http://www.shengyen.org.tw>

E-mail：syf@shengyen.org.tw

電 話：886-2-2397-9300

傳 真：886-2-2393-5610

結緣書服務專線：886-2-2397-5156

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：2009年11月

初版五刷：2011年09月(3,000本)

I S B N : 978-986-6443-14-5

Title: 108 adages of wisdom (II)
(Chinese. English. Japanese. Korean)-Paperback

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

Back calligraphy: Master Sheng Yen

Inner inscription: Jorng Hung Nien

Inner illustration: Li Ling Chen

Distributed & Promoted by: DDM General Association of
Dharma Upholders

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

Address: No. 56, Section 2, Jen Ai Road, Taipei 10056, Taiwan

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

E-mail: syf@shengyen.org.tw

Telephone No. : 886-2-2397-9300

Fax No. : 886-2-2393-5610

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

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: November 2009

First edition fifth print: September 2011 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-14-5



本書採用環保大豆油墨印製