

安汝心

王羲之

福慧平安 心安平安 和敬平安 福慧平安 心安平安

基金會
g Yen Education Fou
shengyen.org.tw

平安福慧平安心安平安和敬

平安 心安 平安 和敬 平安 福聖年安

平安福慧平安心安平安和敬平安



聖嚴教育基金會 敬贈

Compliments of Sheng Yen Education Foundation

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

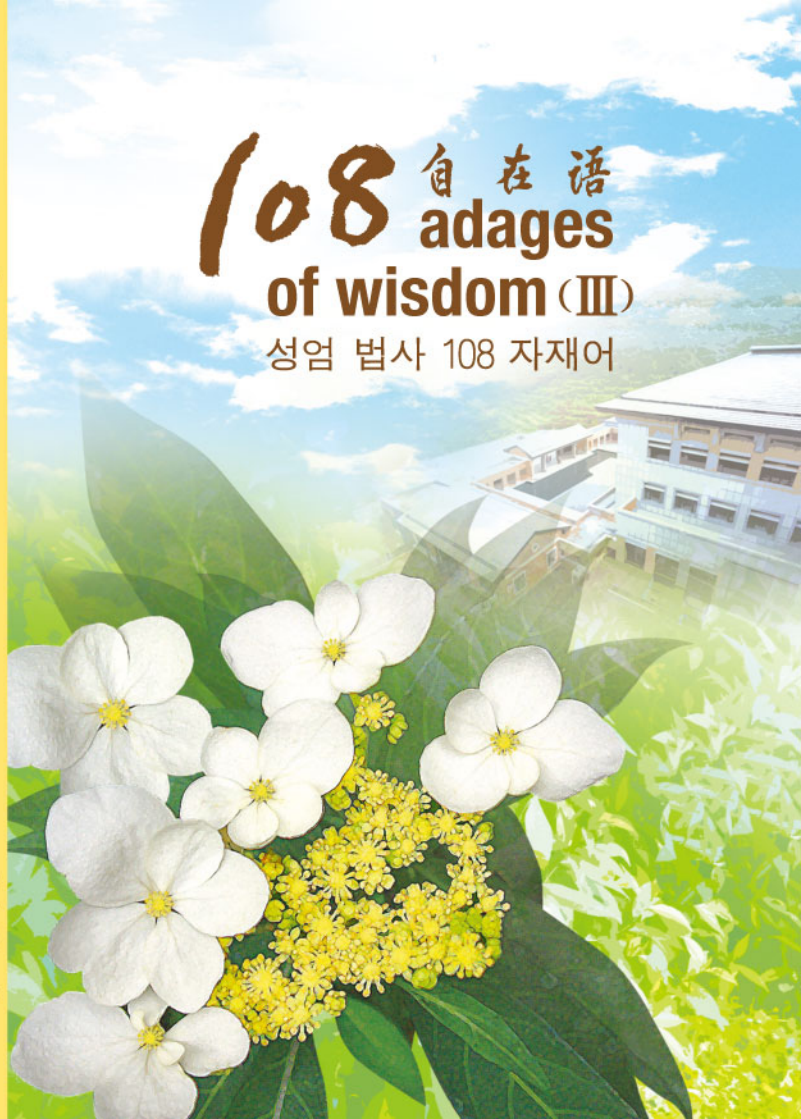
108 自在語

108 adages of wisdom (III)

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著

108 自在語
adages
of wisdom (III)

성엄 법사 108 자재어



108 adages

Master Sheng Yen

聖嚴法師／著

of wisdom (III)

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

慈
悲
行
願

Kind Behavior and Compassionate Vows

Page

慈悲行願 / 자비로 서원을 실천함

001~027

人
智
慧

Wisdom of the World

Page

この世の智慧 / 세상의 지혜

029~069

感
恩
培
福

Cultivating Gratitude and Blessings

Page

感恩培福 / 감은과 복의 배양

071~099

積
德
修
福

Cultivating Virtues and Merits

Page

德を積み福を修す / 덕을 쌓고 복을 수양

101~133



慈
悲
行
願

Kind Behavior and
Compassionate Vows

慈悲行願 / 자비로 서원을 실천함

為為善惡在一念間，
修修福慧於方寸中。

为为善惡在一念間，
修修福慧于方寸中。

*Doing good or doing bad is determined
in one thought, blessings and wisdom
are cultivated through one's mind.*

善事惡行是一念で決め、
福と智慧は心中で修行す。

선행과 악행은 마음 순간에 달려 있으며,
복덕과 지혜는 마음 안에서 닦는다.

星星之火足以燎原，
小小善願能救世界。

星星之火足以燎原，
小小善愿能救世界。

*A single spark can start a prairie
fire, a tiny bit of good intention
can save the world.*

星火燎原（初めの力は小さくとも、
強大な力となる）、小さな善願が世
界を救うなり。

작은 불똥 하나로 들판을 태울 수 있고,
자그마한 선한 소원 하나가
세상을 구할 수 있다.

天地有作育大德，我豈無慈悲宏願。

天地有作育大德，我岂无慈悲宏愿。

Heaven and earth support all sentient beings without condition, should I not share the same compassionate vows?

大德を育む天地、
なぜ慈悲大願がなかりうか。

천지는 낳고 배양 하는 큰 덕이 있는데,
우리는 어찌 자비스러운 큰 뜻을
품지 않을수가 있는가.

救度眾生是提起，不住著相是放下。

救度众生是提起，不住着相是放下。

Take on your responsibility by delivering all sentient beings, let go of your attachment by not abiding in any form.

衆生を救度するのが提起であり、相に
止まることも、執着することもし。

중생을 구제하는 것은 들어올리는 것이요,
구제 하였다는 일에 집착하지 않는 것은
내려놓는 것이다.

漫天紅塵心勿染，遍地荊棘杖竹行。

漫天紅塵心勿染，遍地荊棘杖竹行。

*Do not be corrupted by worldly
vexations that surround one like dust,
do not be deterred by a path beset
with difficulties.*

滿天に浮世心染めるなかれ、俗事、
困難を恐れるべからず。

온갖 세상이 변화하나
마음은 물들지 말며,
곳곳이 어려운 가시밭이나
죽장 짚고 꾸준히 나아가라.

慈悲必春風化雨，智慧當日光普照。

慈悲必春風化雨，智慧當日光普照。

*Compassion brings blessings like a
spring breeze; wisdom shines like the
warm summer sun.*

慈悲は生長に適した風と雨
(優れた教育) が必要で、智慧は日光
として照らすなり。

자비는 봄바람과 비가 새싹을 잘
돈게하는 훌륭한 스승의 가르침일
것이며, 지혜는 햇빛으로 온 세계의
중생에 두루 비추어 주는것이다.

悲善拔苦慈予樂，智火滅罪慧斷惑。

悲善拔苦慈予乐，智火灭罪慧断惑。

Kindness and compassion eliminate suffering and bring forth joy, wisdom eliminates wrongs and dispels false views.

悲善は拔苦、慈は与樂、
知火は滅罪、慧は断惑なり。

자비는 괴로움을 없애고(비)
기쁨을 준다(자),
지혜는 죄를 멸하고(지)
미혹을 차단한다(혜).

有大智慧有大願，無量福德無量壽。

有大智慧有大愿，无量福德无量寿。

Cultivate great wisdom and great vows and one shall gain infinite blessings and infinite life.

大智慧と大願あり、無量の福德と寿あり。

대지혜가 있고 큰 서원을 세우면,
복덕이 무한하고 수명 또한 무한하다.

若見心中如來藏，三界火宅化紅蓮。

若見心中如來藏，三界火宅化紅蓮。

*When one sees one's own Buddha
nature, the burning house that is our
world turns into blooming lotus flowers.*

心に如來藏を見るなら、
三界の火宅は紅蓮になり。

만약 마음 속에 부처의 본성과 덕을
볼 수 있다면, 번뇌와 고통이 불타는
세 가지 세계도 홍련꽃이 될 것이다.

應無所住而生其心，是入慈悲門。

應無所住而生其心，是入慈悲門。

*Let your mind function freely,
without abiding anywhere or in
anything - this is entering the gate of
kindness and compassion.*

応に住する所無うして其の心を生ず、
これ慈悲の門をくぐることなり。

집착하는 바 없이 맑고 깨끗한
마음을 일으키는것은,
곧 자비문에 들어선 것이다.

道心之中有施無畏。

道心之中有施无畏。

*In one's resolve to pursue the Path
lies the giving of fearlessness.*

道心の中に無畏あり。

부처의 깨달음을 구하는 마음 중에는
두려움을 없애주는 보시가 있다.

放下萬緣時，眾生一肩挑。

放下万缘时，众生一肩挑。

*When one puts down all self-centered
concerns, one can lift up the world.*

一切の因縁を手放す時、
衆生は全ての責任を負うなり。

온갖 인연을 내려 놓을수 있을때는,
중생을 홀로 어깨에 짊어질수 있다.

安寧身心靈，安定家與業。

安宁身心灵，安定家与业。

*As you settle your body and mind,
you are well on your way to settle
your family and career as well.*

体と精神の安寧、
すなわち家と業の安定なり。

몸과 마음을 편안하게 하면,
가정과 일이 안정된다.

南山老松早已衰老，
北斗壽星尚甚年輕。

南山老松早已衰老，
北斗寿星尚甚年轻。

*The ancient pine tree may be
hundreds of years old, yet what is
hundreds of years compared to the
age of the stars in the sky?*

南山の古松はとつくに老衰しているが、
北斗の老人星はまだ甚だ若い。

남산의 늙은 소나무는 진작에 노쇠했는데,
북두의 수성은 아직도 젊구나.

神龍潛藏深潭大澤，
猛虎高臥危崖險窟。

神龍潛藏深潭大澤，
猛虎高臥危崖險窟。

*The mighty dragon travels in
deep seas and vast swamps, the
vigorous tiger rests near high
cliffs and perilous caves, the able
thrive in adversities.*

神龍は深い大沢に、猛虎は高い
絶壁や危険な巢窟に潜むなり。

신룡은 깊고 큰 못에 몸을 숨기고,
맹호는 험준한 절벽과 위험한 굴에
몸을 눕힌다.

佛法無他，只有壹味，
自利利人的解脫味也。

佛法无他，只有壹味，
自利利人的解脱味也。

*The Buddhadharma is but one
flavor - the flavor of liberation
through benefiting oneself and others.*

仏法にはただ一味あり、
即ち自他を利す解脱の味なり。

불법에는 다른 것은 없고,
오직 한 가지 맛만 있으니,
자신과 남을 이롭게하는 해탈의 맛이다.

常念觀音菩薩，心安就有平安。

常念观音菩萨，心安就有平安。

*Recite often the name of Guan Yin
(Avalokitesavara) and you will find your
way to a peaceful mind, a peaceful life.*

常に觀音菩薩を念ずれば、
心は落ち着き平安あり。

항시 관음보살를 지념하여라,
마음이 안정되면 곧 평안도 찾아올 것이다.

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，業消障除福慧增。

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，業消障除福慧增。

*Go on a pilgrimage to improve your
practice, prayers will be answered and
vows will be fulfilled; be respectful,
listen intently and sing wholeheartedly,
prostrate yourself after every three steps;
your body and mind will feel refreshed,
karmic obstructions will be removed
while blessings and wisdom increase.*

寺院礼拝で修行す。
福祈り災いなくす、
願い叶いやすし。

口で唱え耳で聞き心で敬う。
三歩歩き一度拝み前に進む。
心身心地よく愉快で反応良し。
業消し障除き、福恵増すなり。

산을 찾아 참배 하는 수행을 하면,
복을 기원하고 재앙을 없애는 소원이
쉽게 이뤄질 것이다 ;
입으로 음창하고 귀로 들으며
공경한 마음을 갖고,
삼보일배로 앞을 향해 나아가라 ;
심신이 상쾌하여 좋은 감응이 있을 것이며,
업장이 소멸되어
복덕과 지혜는 늘어날 것이다.

一鉢乞食千家飯，孤僧杖竹萬里遊；
隨緣應化莫擁有，緣畢放身撒兩手。

一鉢乞食千家飯，孤僧杖竹萬里遊；
隨緣應化莫擁有，緣畢放身撒兩手。

*Carrying a bowl filled with alms from a
thousand households, I am a lone monk
with a bamboo cane who has travelled
ten thousand miles; knowing that all
comes and goes according to causes and
conditions, when causes and conditions
dissipate I let go of what's in both hands.*

托鉢持ち多くの家にて食を請い、
一人の僧が万里を歩く。

随意に化縁し、己のものにすべからず。
化縁の後、体も両手も放すなり。

한 사발로 천 가구의 양식을 걸식하며,
스님 홀로 죽장 짚고 만리길 간다 ;
인연 따라 탁발과 교화를하나
소유하지 말아야 하고, 인연이 다하면
육체의 구속을 풀고 두 손을 놓는다.

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。

放下不等放弃，
是为脱困，是为提起；
要能放下才能提起，
提放自如是自在人。

Letting go is not giving up, rather it helps one take on new challenges. One cannot take on anything without first letting go. One who can take on and let go of anything in peace is truly free.

手放すは放棄と異なり、苦境からの脱却、提起のためなり。手放せて初めて提起でき、思いのままに提放できるが自在人なり。

내려 놓다 는 포기 하다 와 다르다,
곤경에서 벗어나기 위한 것이요,
잡기 위한 것이다 ;
놓을 줄 알아야 잡을 수도 있다,
잡고 놓는 것이 자유로워야
비로소 자유자재한 사람이다.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



人間
智慧

Wisdom of the World

この世の智慧 / 세상의 지혜

遇事正面解讀逆向思考，
成事確立方向鍥而不捨。

遇事正面解读逆向思考，
成事确立方向锲而不舍。

*Interpret everything positively,
consider everything from a
different angle, and do not falter in
pursuing one's goals.*

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

일을 마주할 때는 긍정적으로 해독하고
사고방식은 역으로 하며,
일을 이룰 때는 방향을 확립하고
끈기있게 해나가야 한다.

路遇懸崖峭壁走過去，
巧過人間仙境莫逗留。

路遇悬崖峭壁走过去，
巧过人间仙境莫逗留。

*Don't be deterred by life's trials and
tribulations, don't be corrupted by
worldly pleasures and indulgence.*

懸崖絶壁に出会ってもそれを超える。
巧過な世の中、仙境に逗留すべからず。

길을 가다 가파른 낭떠러지를 만나도
지나가야 하며, 마침 인간세상의
선경을 지나더라도 머무르지 말라.

權勢財富屬社會共享，
禍福苦樂乃各人因緣。

权势财富属社会共享，
祸福苦乐乃各人因缘。

*Share your power and wealth with all,
but treat your joys and suffering as
causes and conditions of your own.*

權勢・財富は社会で共に享受し、
禍福苦樂は各々の因縁なり。

부와 권세는 사회와 함께 누리는
것에 속하고, 재난이나 복덕
혹은 괴로움이나 즐거움은
바로 각자의 인연이다.

誘以名利權位不動心，
陷於千軍萬馬無所懼。

诱以名利权位不动心，
陷于千军万马无所惧。

*When one is not tempted by money,
power and fame, one has nothing to
fear even when facing an army.*

名利權位に心動かすべからず、
千軍万馬にも恐れるべからず。

명리와 권위로 유혹하여도
마음이 흔들리지 않으며,
천군만마 속에 빠져도
두려움이 없다.

天不錯地不錯是心錯，
他有理你有理我沒理。

天不錯地不錯是心錯，
他有理你有理我沒理。

*When you are tempted to blame the
enviroment, first look inward at your
mind; when you are tempted to fault
others, first reflect upon yourself.*

天の過ちでも、地の過ちでもなく、
心の過ちなり。彼も貴方も理に叶うが、
理に叶わないのは自分なり。

하늘 땅은 잘못됨이 없으니
자신의 마음가짐이 잘못된 것이요,
이사람 저사람 모두다 도리가 있으니
자신이 도리가 없는 것이다.

莫怨孝子賢孫何其少，
但問養育兒女怎麼教。

莫怨孝子賢孫何其少，
但問養育兒女怎麼教。

*Ask not why one has so few good
sons and filial grandsons, ask how
one has brought up one's offsprings.*

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。

효도와 덕행을 갖춘 자손이
어찌 그리 적은지 원망하지 말고,
자녀교육을 어찌 하였었는가 물어라.

學問的領域重在研究，
經驗的範疇則為實踐。

学问的领域重在研究，
经验的范畴则为实践。

*Research is key to scholarly pursuits;
practice is key to genuine experience.*

學問の領域は研究の積み重ね、
経験の範疇はまず実践なり。

학문의 영역은 연구를 중시하고,
경험의 범주는 바로 실천에 있다.

漫漫長夜無夢春宵短，
茫茫苦海有船彼岸近。

漫漫长夜无梦春宵短，
茫茫苦海有船彼岸近。

*The dark and long nights are easy to
pass with dreamless sleep, the other
shore across the sea of suffering is easy
to reach with the Dharma as your boat.*

果てしなく長い夜、夢見ず春宵は短し、
広々と果てしない苦界に船あり、
悟りの境地近し。

길고 긴 밤 꿈을 꾸지 않으면 봄밤이 짧고,
한없이 넓은 고통의 바다에 배 한 척 있으면
맞은편 기슭이 가까워진다.

倚般若杵碎萬千障礙，
運福德斧建人間淨土。

倚般若杵碎萬千障礙，
運福德斧建人間淨土。

*Wisdom will help us overcome all
obstacles, virtues will help us build a
pure land on earth.*

般若に頼り多数の障害を砕くなら、
福德を運び世の中の浄土が築けるなり。

만야(지혜)의 방망이에 의하여
무수한 장애를 부수고,
복덕의 도끼를 운영하여
인간세상의 정토를 지어라.

駕行般若船苦海普渡，
常登涅槃山心性不動。

駕行般若船苦海普渡，
常登涅槃山心性不動。

*Command the ship of prajna (wisdom)
and help those on the sea of suffering;
climb the mountain of nirvana and keep
one's mind unperturbed.*

般若の船を走らせ、苦界を普く済度す。
常に涅槃山登り、心性動かさず。

만야선을 타고
고통의 바다에서 널리 구제하고,
늘 열반산에 등반하여
심성이 흔들리지 않게 한다.

河山猶在，景物遷移；
日月長運，人事全非。

河山犹在，景物迁移；
日月长运，人事全非。

*As time goes by, one sees that nothing
escapes the law of impermanence.*

山河変わらず、景物移り変わる。
歳月は長く流れ、人皆異なる。

강산은 여전해도,
경치는 달라지니;
세월이 오래 지나면,
세상일도 전부 달라진다.

天上人間樂與苦，自心造作自身受。

天上人间乐与苦，自心造作自身受。

*Happiness and suffering are both
created by one's own mind.*

天上世間の苦樂、
己の心で作られ己で受け止めるなり。

하늘나라와 인간세상의
기쁨과 고통은,
자신의 마음이 만들었고
이의 결과는 자신이 받아들이는 것이다.

青山綠水廣長舌，鳥語花香說妙法。

青山綠水广长舌，鸟语花香说妙法。

*The green mountains and bubbling
streams, the chirping birds and
fragrant flowers -- everything around
you can be an eloquent Dharma teacher
if you know where to look.*

青々とした山水、あたかも長広舌
のよう。鳥のさえずり花の香り、
いずれも妙法を説くなり。

파란 산과 푸른 물이
불법을 말하고 있고,
새의 지저귀음과 꽃의 향기도
묘법을 말하고 있다.

教育為千秋大業，賢能乃百代楷模。

教育为千秋大业，贤能乃百代楷模。

*Education is an undertaking that will
have impact for a thousand years,
morality is a lodestar that will shine for
a hundred generations.*

教育は千秋大業なり。
賢能は百代の模範なり。

교육은 천년 가는 큰사업이고,
도덕과 재능은
백대를 거쳐가는 본보기이다.

水深千丈終見底，山高萬里海中昇。

水深千丈終見底，山高萬里海中昇。

*Even the deepest ocean is not bottomless,
even the tallest mountain has a base,
everything great starts small.*

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

물 깊기가 천 길이라도 결국엔 바닥이 있고,
산 높기가 만길이라도
바다속에서 솟아오른 것이다.

雲門日日是好日，行腳步步履芳草。

云门日日是好日，行脚步步履芳草。

*For a Buddhist, every day is a good day,
everywhere is a good place.*

雲門の「日々是れ好日」、
行脚は一歩一歩芳草を踏むことなり。

불사 안의 생활은 나날이 좋은 날이요,
여기저기 다니며 수행하는 발걸음은
꽃과 풀속에서 스쳐다닌다.

世間本無垢與淨，祇緣自起分別心。

世间本无垢与净，只缘自起分别心。

*The difference between "pure"
and "impure" only exists in a
discriminating mind.*

世の中は元来純粹・無垢なり、
己分別心があるためなり。

세상에 본래부터
더럽고 깨끗한 것은 없으니,
단지 스스로 구분지으려는
마음에 의한 것일 뿐이다.

夕陽西下明天見，旭日東昇近黃昏。

夕阳西下明天见，旭日东升近黄昏。

*When the sun sets, remember that it will
rise again tomorrow; when the sun rises,
remember that the sunset is not far behind.*

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。

저녁 해가 서쪽으로 지면
내일 다시 볼 수 있고,
아침 해가 동쪽으로 떠오르면
해질녘이 가까워진다.

戲外看戲忘了戲，夢中作夢不知夢。

戏外看戏忘了戏，梦中作梦不知梦。

*Those watching a play often forget it is
only a play, those dreaming often forget
they are in a dream.*

演技せず劇見て体験できず、
夢で夢を見ること夢と知らず。

연극 밖에서 연극을 보면서도
연극임을 잊으니,
꿈 속에서 꿈을 꾸면서도
꿈인 줄 모른다.

雨露霜雪本無主，風雲雷電應時現。

雨露霜雪本无主，风云雷电应时现。

*As soon as thunder and lightning begin,
one can expect a rain storm to follow.
This is the workings of causes and
conditions.*

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たり。

비, 이슬, 서리와 눈은
본래 주체가 아니니,
바람, 구름, 천둥과 번개의
때에 맞춰 나타나는 것이다.

危機化為轉機時，絕路走出活路人。

危机化为转机时，绝路走出活路人。

*Turn a crisis into an opportunity,
turn a dead end into a new path.*

危機が転機に変わる時、行き詰まり
から解決の道に抜け出す人なり。

위기가 전환점이 되는 시기로 바뀌면,
막다른 길도 활로가 된다.

天堂地獄由心造，成佛作祖心外無。

天堂地獄由心造，成佛作祖心外无。

*Heaven and hell are both in one's mind,
there is no attaining Buddhahood
outside of one's mind.*

天国も地獄も心から作られる。
成仏作祖、雑念は持つべからず。

천당과 지옥은 마음이 만들어 냈으며,
부처가 되고 종파를 세우는 일은
마음 밖에서 찾을수 없다.

驚覺執迷已近悟，知迷不悟錯中錯。

惊觉执迷已近悟，知迷不悟错中错。

*You are already near enlightenment
if you are aware of your faults;
you are near a disaster if you refuse
to recongize and rectify them.*

執迷を驚覺す、これ既に悟り近し。
迷いを知り悟らず、これ間違いなり。

미혹에 갇혀있음을 발각하면
이미 깨달음에 가까워진 것이고,
미혹속에 있음을 알고 깨닫지 못함은
잘못 중의 잘못이다.

人生若夢誰都會說，
終生作夢怎麼不醒。

人生若梦谁都会说，
终生作梦怎么不醒。

*Everybody says life is like a dream,
so why does everybody refuse to
wake from this dream?*

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ずか。

인생은 꿈과 같다고 누구나 말하지만,
어찌 한평생 꿈 속에서 깨어나지 못하는가.

百千計畫忙碌一生，
萬緣放下前程似錦。

百千計畫忙碌一生，
萬緣放下前程似錦。

*You can plan and plot your life down
to the smallest details, yet it is when
you let go of all self-centered concerns
that your life will finally flourish.*

多くの計画あると一生忙しい。一切の
因縁を手放せば輝かしい前途あり。

수만은 계획에 일생이 분주하나,
모든 인연을 내려놓으면 앞길이 찬란하다.

臨渴掘井緩不濟急，
即時學佛即時解惑。

臨渴掘井緩不濟急，
即時學佛即時解惑。

*As you do not wait till you are
thirsty to start digging a well, do
not wait till you are in trouble to
start learning the Dharma.*

いざという時に準備するでは、
間に合わず。直ちに仏を学び、
迷いを解くべし。

목이 말라야 우물을 파면
급한 일에 도움이 못되나,
즉각 불도를 배우면
즉시 미혹을 풀을수 있다.

勿因有事而憂，寧為無事而喜。

勿因有事而忧，宁为无事而喜。

*When you can keep your mind
unruffled by the ups and downs in life,
you will experience true joy.*

事あって憂えるなかれ、
むしろ無事を喜ぶべし。

일이 생겨 근심하지 말라 하기보다,
일이 없음을 기뻐하는 게 낫다.

禪法即是心法，萬法由心生滅。

禪法即是心法，万法由心生灭。

*The study of Ch'an is the study of mind.
All phenomena are manifestations of
one's mind.*

禪法即ち心法で、万物は心から生まれ
滅びるなり。

선의 가르침은 곧 마음의 가르침이다,
모든 현상은 마음에서 생기고 소멸한다.

大夢誰先覺，離夢想顛倒。

大梦谁先觉，离梦想颠倒。

*Whoever wakes from this never-ending
dream of ours will be far removed from
illusions and inverted views.*

大夢は誰が先に悟るか、
夢想から離れば考え変わるなり。

큰 꿈에서 먼저 깨닫는 사람은,
허황된 뒤바뀐 생각에서 헤어날 수 있다.

人上有人，山高水長。

人上有人，山高水长。

*Always keep humility in mind and
one can accomplish anything.*

上には上あり。山高水長
(人柄がよく影響力が大きい) なり。

사람위에 또 뛰어난 사람이 있으며,
산이 높으면 또 흐르는 물도 길어진다.

走路健康鍊身，更可修行鍊心，
快走驅遣妄情，慢走發慧習定。

走路健康链身，更可修行链心，
快走驱遣妄情，慢走发慧习定。

*Walking is a great way to train one's
body and mind. Walking fast helps
dispel illusions, walking slowly helps
nurture concentration and wisdom.*

歩きで体を健康に、修行で心を鍛え、
早く歩いて妄想を追いやり、
ゆっくり歩いて智慧と静養を発すなり。

걸음은 몸을 건강하게 단련하며,
나아가 마음을 단련하고 수행 할수있다.
빨은 걸음은 망념을 없애주고,
느른 걸음은 지혜를 개발하고 선정을 연습 할수있다.

月缺月圓日，若晦若明時；
風雨無月夜，月亮本常明。

月缺月圓日，若晦若明时；
风雨无月夜，月亮本常明。

*While the moon waxes and wanes, it is
always there. When all the obstructions
are removed, it reveals itself.*

月満ち欠け、昼と夜、風雨で月見えぬ夜、
月はもともと常に明るい。

잔월이나 만월 시기에,
밤도 따라 흐리거나 밝다 ;
비바람 내리는 밤에 달은 안보이지만,
달은 여전히 밝다.

世俗境：

身如玉樹臨風，心如平湖秋月。

世俗境：

身如玉樹臨風，心如平湖秋月。

*What characterizes an ordinary person:
The body is a tree swaying in the wind,
the mind a placid lake with the reflection
of the autumn moon.*

世俗の境、身体は清らかで気高く、
心は満月の夜のごとし。

세속의 경지:

몸은 바람 맞아 서있는 회화나무와 같고,
마음은 가을 달이 비치는 조용한 호수와 같다.

修行境：身是菩提樹，心如明鏡臺。

修行境：身是菩提樹，心如明鏡臺。

*What characterizes a practitioner:
The body is the Bodhi tree,
the mind a mirror bright.*

修行の境、身体は菩提樹、
心は明鏡台のごとし。

수행의 경지:

몸은 보리나무 같으며,
마음은 말끔한 경대와 같다.

悟後境：菩提本無樹，明鏡亦非臺。

悟后境：菩提本无树，明镜亦非台。

*What characterizes one who is
enlightened: There is no Bodhi tree,
nor sign of a mirror bright.*

悟後の境、元々菩提には樹木は無く、
明鏡には台あらず。

깨달은후의 경지:
보리는 본래 나무도 없었고,
말끔한 마음도 역시 경대가 아니었다.

有相無相有無相，真空假空真假空。

有相无相有无相，真空假空真假空。

*Existence and emptiness are one
and the same.*

有無相は有と無がある相、
真假空は真と仮がある空なり。

모양과 현상이 있음이나 없음이나,
참으로 비었는가 헛으로 비었는가,
모두 매한가지다.

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。

交友应交直諒多聞，
信佛當避怪力亂神，
學法幸勿到處摸門，
敬僧切忌盲從個人。

*Make friends with those who are
honest, sincere, and knowledgeable;
have faith in the Buddhas without
getting caught up by the occult; learn
the Dharma without dabbling around;
revere the Sangha without blindly
following any individual.*

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。

벗을 사귄 때는
정직하고 건문이 넓은 사람과 사귀고,
부처를 믿을 때는
기괴한 신통력을 피해야 하며,
불법을 배울 때는
여기저기 문벌를 찾아 더듬고 다니지 말 것이며,
승려를 공경할 때는
개인을 무턱대고 따르는 것을 삼가야 한다.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



感恩培福

Cultivating Gratitude
and Blessings

感恩培福 / 감은과 복의 배양



多福少福當培福，知恩念恩必報恩。

多福少福当培福，知恩念恩必报恩。

*Whether one finds oneself with
or without blessings, continue
to cultivate them; recognize and
remember the kindness of others and
never neglect to repay it.*

多福少福、福を培い、
知恩念恩、恩に報いよ。

복은 많은 적은 모두 배양해야 하며,
은혜를 알고 마음에 두고 필히 갚아야 한다.

慈悲心化解怨敵，智慧心驅除煩惱。

慈悲心化解怨敌，智慧心驱除烦恼。

*A mind of kindness and compassion
will resolve any rivalry; a mind of
wisdom will dispel all vexations.*

慈悲心が怨敵をなくし、
智慧心が煩惱を除くなり。

자비심은 원수를 풀어주고,
지혜는 번뇌를 쫓아낸다.



恭敬心護持三寶，清淨心弘法利生。

恭敬心护持三宝，清净心弘法利生。

*Uphold the Three Jewels with a mind
of reverence, spread the Dharma and
benefit others with a mind of purity.*

恭敬心が三宝を護持し、
清浄心が弘法利生するなり。

공경한 마음으로
삼보를 보호하고 받쳐 주며,
청정한 마음으로
불법을 널리 알리고 중생을 이롭게 하여라.
*삼보(부처, 부처의 가르침과 제자)

感恩心體驗生活，精進心善用生命。

感恩心体验生活，精进心善用生命。

*View every experience in life with
gratitude, make good use of one's life
with diligence.*

感恩心が生活を体験し、
精進心が生命を善用するなり。

감사하는 마음으로 생활을 체험하고,
정진하는 마음으로 생명을 선용하라.



慚愧心增長福德，懺悔心消滅罪障。

慚愧心增长福德，忏悔心消灭罪障。

*Virtues are cultivated through a sense
of contrition, karmic obstructions
are eliminated through a mind of
repentance.*

慚愧心が福德を高め、
懺悔心が罪障を滅ぼすなり。

부끄러워하는 마음은 복덕을 증가시키고,
참회하는 마음은 죄업을 소멸시킨다.

懷恩報恩恩相續，飲水思源源不絕。

怀恩报恩恩相续，饮水思源源不绝。

*As we conserve and cherish our water
source so that water will never run
dry, recognize and repay the kindness
of others so that the chain of kindness
will continue.*

懷恩報恩、恩続き、
飲水思源、源絶えず。

은혜를 마음에 품고 은혜를 갚으면
은혜는 계속 이어지고,
물을 마실 때 그 근원을 생각하면
근원은 끊어지지 않는다.



堅韌心易度難關，長遠心可成大事。

堅韌心易度难关，长远心可成大事。

*Persistence will get you through
everything, resilience will help you
achieve anything.*

強靱な心を持てば、難関を越えやすし。
長い目で見、大事を成すなり。

강인한 마음은
난관을 쉽게 지날수 있게하고,
멀리 내다보는 마음은
큰 일을 이뤄낼수 있게한다.

你心我心同佛心，知福惜福多培福。

你心我心同佛心，知福惜福多培福。

*Your mind and my mind are exactly the
same as the Buddha's mind; recognize,
cherish, and nurture our blessings.*

貴方の心、己の心、仏の心と同じなり。
福を知り、福を惜しみ、多く福を培うべし。

너의 마음 나의 마음
모두 부처의 마음과 같으며,
복을 알고 복을 아껴
더 많은 복을 배양하라.



涓滴之恩湧泉以饋，
一飯之施粉身相報。

涓滴之恩涌泉以饋，
一飯之施粉身相報。

*Repay one drop of kindness with
abundant generosity, return the favor
of one meal with utmost devotion.*

ほんのわずかな恩も湧き出る泉の
ごとく恩を返し、わずかな飯の恩
は身命を惜しまず報いるべし。

물 한 방울의 은혜도
숫아나는 샘물로 갚고,
밥 한 그릇의 보시도
몸이 으스러지기 까지 보답한다.

取水飲水以水飲人，
受恩謝恩用恩謝人。

取水饮水以水饮人，
受恩谢恩用恩谢人。

*When you have water to drink, share it
with others; when you receive kindness
from others, repay it with gratitude.*

取水飲水、他人に飲ます。
受恩謝恩、恩で人に感謝す。

물을 받아 마시면
물을 남에게도 주어야 하고,
은혜를 받고 사은하려면
은혜로써 감사하여라.

解開愛恨情仇心結，
學習慈悲喜捨心量。

解开爱恨情仇心结，
学习慈悲喜舍心量。

*Untie the knot of love and hate, of
passions and enmity; instead, learn the
generosity of kindness and compassion,
of sympathetic joy and equanimity.*

愛恨情仇の心を解放し、
慈悲喜捨の心量を学ぶべし。

사랑하고 미워하는 마음의 매듭을 풀고,
자애와 연민 그리고 같이 기뻐하고
평등한 마음을 배워라.

父母之恩重於天地，
三寶之德多過恆沙。

父母之恩重于天地，
三宝之德多过恒沙。

*The kindness of one's parents is greater
than heaven and earth; the virtues of
the Three Jewels are greater than the
countless grains of sand in the Ganges.*

両親の恩は天地より重く、
三宝の徳は恒河沙よりも多し。

부모의 은혜는 천지보다 무겁고,
삼보의 덕은 갠지스 강의 모래 보다 많다.
*삼보(부처, 부처의 가르침과 제자)

知恩報恩是飲水思源，
恩情糾結會相互傷害。

知恩报恩是饮水思源，
恩情纠结会相互伤害。

*Be grateful to and repay the
kindness of others. Avoid emotional
entanglement that causes suffering.*

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。

은혜를 알고 은혜를 갚는 것은
물을 마실때 근원을 생각하는 것과 같고,
은정이 얽히지면 서로를 해칠 수 있다.

感恩是終生受用的福報，
懷恨乃永世糾纏的魔障。

感恩是终生受用的福报，
怀恨乃永世纠缠的魔障。

*Harboring gratitude will nurture
blessings that you can use all your
life, harboring hatred will create
obstructions that follow you forever.*

感恩は終生有益な福報で、
懷恨は永世もつれる魔障なり。

은혜를 감사하는 것은
일생동안 누릴 수 있는 받은 복 이요,
원한은 평생을 뒤엎히는 요사스러운 해살이다.

若不善用財富利益世人，
便像錦衣夜行暗自驕矜。

若不善用財富利益世人，
便像錦衣夜行暗自驕矜。

*One who does not use his wealth to
benefit others is analogous to one who
is all dressed up in complete darkness
where no one can see him -- it is vain
and foolish.*

財富を善用せず世人に利益を与えず、
これ暗く見えない場所で豪華な服を身
にまとう傲慢さと同様なり。

부를 세상 사람에게 이롭게 선용을
못한다면, 비단옷 입고 밤길을 다니듯
홀로 거만하는것 뿐이다.

布施是經營財富的價值，
種福乃過手財富的原因。

布施是经营财富的价值，
种福乃过手财富的原因。

*The value of managing wealth lies
in giving; the reason for possessing
money is to cultivate blessings.*

布施は財富を扱う価値で、
種福は財富を扱う原因なり。

보시는 부의 가치를 경영하는 것이고,
복을 심는 것은
곧 부의 원인을 중개하는 것이다.



家業百年不墜因為積福，
富貴不過三代由於自私。

家業百年不墜因為積福，
富貴不過三代由於自私。

*Cultivate blessings, and family
wealth may last for a hundred years;
be selfish, and family fortunes will
not survive three generations.*

家の財産が百年続くのは、
福を積んだ結果、
富貴が三代続かないのは、
利己的な結果なり。

가업이 백년동안 무너지지 않은 것은
복을 쌓았기 때문이요,
부귀가 삼대를 넘어가지 못하는 것은
이기적이기 때문이다.



隨時服務他人，終生幸福；
有力不結善緣，後悔莫及。

随时服务他人，终生幸福；
有力不结善缘，后悔莫及。

*One shall find lifelong happiness
by being of service to others. Sow
favorable conditions whenever one
is able or regrets will follow.*

常に他人の終生の幸福の為に取り組
むべし。力あって善縁を結ばず、
後悔先に立たず。

항상 다른 사람에게 봉사하면,
일생이 행복하고 ;
힘이 있으면서 좋은 인연을 맺었으면,
후회해도 소용없다.

看天播種時，耘草施肥日，
豐收感恩月，祈求年年好年。

看天播种时，耘草施肥日，
丰收感恩月，祈求年年好年。

*Plant your seeds, weed and fertilize
your field, be grateful when you have
a full harvest and pray for more
auspicious years to come.*

種まきの時、耕し施肥する日、
豊作感謝月を天に聞き、
毎年良い年を祈願すべし。

하늘을 살피 때에 맞춰 씨 뿌리고,
나날이 풀을 매고 비료를 주며,
풍성한 수확을 감사하는 달에,
매해 좋은 해가 되길 기도한다.

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

人生所求四大美事为：
求福当先种福，培福，惜福；
求禄当先广结善缘；
求寿当常保健；
求喜先应笑面迎人。

Those seeking blessings should first plant, cultivate, and cherish the seed of blessings; those seeking wealth should first create good causes and conditions; those seeking longevity should first take good care of one's body and mind; those seeking good luck should first be pleasant and kind to others.

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
惜しむべし。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。

인생에서 추구하는 네가지 아름다운 일은 :
복을 구할 때는
먼저 복을 심고, 배양하고, 아껴야 하며 ;
녹봉을 구할 때는
우선 널리 좋은 연을 맺어야 하고 ;
장수를 구할 때는
항상 건강을 지키는 것에 힘써야 하며 ;
기쁨을 구할 때는
먼저 미소로 사람을 대해야 하느니라.

以慚愧心反觀自己，時時覺得
於己於人總是努力不足奉獻不夠。

以慚愧心反观自己，时时觉得
于己于人总是努力不足奉献不够。

*Reflect upon oneself with a sense of
contrition, and always be mindful that
one has not done enough for and given
enough to oneself and others.*

慚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。

수치심으로 자기를 되돌아보라,
자신에게든 남에게든
늘 노력이 부족하고 기여하는 바가
충분치 못했음을 느끼게 될 것이다.

以慚愧心觀照本身為人，做人若不自
我省察檢點邪正，隨時有失足之危。

以慚愧心观照本身为人，做人若不自
我省察检点邪正，随时有失足之危。

*Always reflect upon oneself with a sense
of contrition. Without self-reflection on
one's behavior, one is in constant danger
of going astray.*

慚愧心で自身の人格を照らし、身を持し、
自ら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あり。

수치심으로 자신의 사람됨을 살펴보라,
처신함에 있어 스스로 바른 일과 사악한
일을 반성하고 점검하지 못하면,
언제든 착오를 범할 수 있는 위험이 있다.

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。

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。

View everything in the world with gratitude. If one is not grateful and does not repay the kindness of others, one will soon run out of good luck.

感恩心で世界の物事を扱い、身を持ち、
報いに感謝せず世界に奉獻せずには、
流水は枯渇するなり。

감사하는 마음으로 세상의 사물을 대하라,
처신함에 있어 만약 은혜에 감사하고
보답하는 마음으로 세상에 기여할줄
모른다면, 흐르는 물이 마르게 될 것이다.

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。

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。

To live happily ever after, be grateful and respectful to one another, learn from one another, forgive one another, and love and support one another.

互いを長年守り、互いに尊敬感恩し、
互いの不足を容認し、
互いに扶助しかわいがること。

부부가 백년을 함께 살려면,
서로 존경하고 감사해야 하고,
서로의 장점을 배우며,
서로의 단점은 양해하고,
서로를 사랑하고 도우며 살아야 한다.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



積
徳
脩
福

Cultivating Virtues
and Merits

徳を積み福を修す
덕을 쌓고 복을 수양

真誠必有應，精勤萬事成。

真诚必有应，精勤万事成。

Be sincere, and your prayer will be answered, be diligent, and anything can be accomplished.

誠実はず報いあり、
精勤は万事を成就するなり。

진실에는 틀림없이 감응이 있을 것이고,
근면하면 만사가 이루어질 것이다.

寧以勤勉補笨拙，勿仗聰明而懈怠。

宁以勤勉补笨拙，勿仗聪明而懈怠。

Do not slack off because you are smart enough; always compensate for a lack of intelligence with diligence.

むしろ勤勉さで不器用を補い、
聡明に頼り怠けるなかれ。

근면으로 어리석음을 보충 할지언정,
총명함을 믿고 게으르지 마라.

嚴以律己不虧損，寬以待人受益多。

严以律己不亏损，宽以待人受益多。

One will not suffer any loss by being disciplined with oneself, one has much to gain by being forgiving towards others.

己に厳格は損失ならず、
人に寛大に接し多く利益を受けるなり。

자신에게 엄격하면 손해봄이 없고,
남에게 관대하면 이로움이 많을 것이다.

守貧望富當勤儉，處亂守安不動心。

守貧望富當勤儉，處亂守安不動心。

Be content with poverty, but hard work and thrift will lead you to wealth; stay calm in the face of turmoil and keep your mind from being perturbed.

貧を守り富を望み勤勉節約を。
乱れを処し安を守り心動かさず。

가난함에 있으나 부유함을 바란다면
근검해야 하며, 혼란 속에서 안정을
지키려면 마음은 흔들리지 말아야 한다.

菜根清香布衣暖，勤勞健康節儉富。

菜根清香布衣暖，勤勞健康節儉富。

*Simple meals and clothes are as good
as fancy ones. Hard work leads to good
health and thrift leads to wealth.*

粗末な食事は香りよく、質素な衣服は
暖かい。勤勞・健康・節約こそ富なり。

채소 뿌리지만 담백한 향기가 있고
베옷도 입으면 따뜻하다,
부지런하면 몸이 건강하고
절약하면 부유하여진다.

及時行樂乃浪漫，隨處修善積功德。

及時行樂乃浪漫，隨處修善積功德。

*While it may seem romantic to seize the
moment and enjoy life's pleasure to the
fullest, it is doing good deeds whenever
and wherever you can that will truly
bring you life's blessings and rewards.*

時節に合った行樂すなわち浪漫であり、
隨所善を修め功德を積むべし。

제때에 즐기는 것은 낭만이요,
이르는 곳마다 선행을 하는 것은
공덕을 쌓는 것이다.

能中更有能中手，各自努力莫羨人。

能中更有能中手，各自努力莫羨人。

*There is always competition.
Just focus on your own endeavor
without envy or jealousy.*

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。

뛰어난 사람 위에 더 뛰어난 사람이 있으니,
각자 노력할 뿐 남을 부러워하지 말아라.

聽諍言未必順耳，嚐苦味的是良藥。

听谏言未必顺耳，尝苦味的是良药。

*Good advice is usually hard to take, just
as good medicine usually tastes bitter.*

諍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。

충고의 말이 꼭 듣기 좋은 것은 아니니,
입에 쓴 것이 곧 좋은 약이다.

枯旱祈降及時雨，隆冬願作送暖人。

枯旱祈降及时雨，隆冬愿作送暖人。

*Be the heaven-sent rain when there is
a draught, be the person who brings
warmth and care in the dead of winter.*

枯れて恵みの雨を祈り、
厳冬に暖かさを与えるを願うなり。

가물 때 기원하여 단비가 내리고,
한겨울에는 따뜻함을 가져다줄 사람이
되길 바란다.

鳳凰好棲富貴宅，白鶴喜落福壽家。

鳳凰好栖富贵宅，白鶴喜落福寿家。

*The Phoenix (a symbol of luck)
will only nest in an auspicious household,
the white crane (a symbol of longevity)
will only visit a blessed home.*

鳳凰は富貴の宅を好み、
白鶴は福寿の家を好む。

봉황은 부귀한 집에 깃들려 하고,
백학은 복이있고 장수하는 집에
내려앉길 좋아한다.

心中不存得失想，常作世間無事人。

心中不存得失想，常作世间无事人。

Keep your mind free from thoughts of gain and loss, and you will be free and at ease at all times.

心中に損得勘定を持たず。世の中にながら、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。

득실을 염두에 두지 않는다면,
항상 일이 없는 사람이 될 수 있다.

才德兼備是賢良，有能無德害群馬。

才德兼备是贤良，有能无德害群马。

Those with both talent and virtue will benefit all, those with talent but no virtue will only bring harm.

才德兼備は賢良、
有能無德は馬の群れを害すなり。

재주와 덕행을 함께 갖추는 현량한
사람이요, 능력은 있으나 덕이 없는
사람은 사회에 해를 끼치는 사람이다.

知過即改不為恥，放下屠刀立成佛。

知过即改不为耻，放下屠刀立成佛。

*Recognize your wrongs and never
repeat them. Even the butcher
becomes a Buddha the instant he puts
away his knife.*

過ちすぐ改める、これ恥ならず。
過ち改めれば、立ちどころに仏なり。

잘못을 깨닫고 고치는 것은
수치가 아니며,
백정이 칼을 내려놓으면
곧 부처가 될 수 있다.

警惕富貴不出三代，
小心權勢令人墮落。

警惕富貴不出三代，
小心權勢令人墮落。

*Beware that wealth rarely lasts
and power often corrupts.*

富は三代続かず。
權勢によって墮落の道、注意せよ。

부귀는 삼대를
넘어가지 못함을 경계 하여야 하고,
권세는 사람을
타락시킬 수 있음을 주의해라.

自古將相多出寒門，
捨己為公天下太平。

自古將相多出寒門，
捨己為公天下太平。

*History teaches us that great men often
emerge from difficult circumstances, and
that those who sacrifice their own selfish
desires for the common good lead society
to peace and prosperity.*

古来より将軍と宰相は低い家柄出身者多し。
己を捨て公のために尽くし、天下太平なり。

예로부터 장군과 재상은
가난한 집안에서 많이 나왔으며,
공적인 일을 위해 자신을 희생하면
천하가 태평하다.

少些人我是非的執著，
多點成人之美的言行。

少些人我是非的执着，
多点成人之美的言行。

*Avoid the attachment to one's ego and
be open minded, always behave in a
way that is helpful to others.*

少ない人は物事に執着する。
多くの人は相手を助ける言行をするべし。

너와 나 의 옳고 그름에 대한
집착을 줄이고, 남을 좋은 결과로
성사시키는 언행을 많이 하여라.

若望常保富貴，培福要緊，
富貴多從積福來。

若望常保富貴，培福要緊，
富貴多從積福來。

*Cultivating one's blessings is crucial to
maintain one's wealth. Where blessings
abound, wealth usually follows.*

常に富貴を保ち福を培うを大切にす
るなら、富貴の多くは福の積み重ね
から来るなり。

만약 부귀를 늘 간직하려면,
복을 배양하는 것이 중요하며,
부귀는 주로 복을 쌓는 데서 온다.

受持觀世音菩薩名號，
得無量無邊福德之利。

受持觀世音菩薩名號，
得無量無邊福德之利。

*Boundless blessings are found in
upholding and reciting often the name
of Guan Yin (Avalokitesvara).*

觀世音菩薩的名譽を受け、
無量無邊の福德の利を得るなり。

관세음보살의 명호를 받아들이고 지념하면,
무한한 복덕의 이로움을 얻을 수 있다.

爭奪他人飯碗莫如自家耕田，
自家無田可耕幫人耕田也好。

争夺他人饭碗莫如自家耕田，
自家无田可耕帮人耕田也好。

*Rather than plunder another's bowl of
rice, plow your own rice field; if you
do not have a rice field of your own,
then help someone with his.*

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。

남의 밥그릇을 뺏는 것은
자기가 농사를 짓는 것만 못하며,
자기 집에 밭이 없다면
남을 도와 농사를 짓는 것도 좋다.

常喫謙虛恭敬恕忍寬厚的飯，
多喝誠實禮讓勤勞節儉之湯。

常吃謙虛恭敬恕忍寬厚的飯，
多喝誠實禮讓勤勞節儉之湯。

*Always keep in mind the spirit of humility,
respect, tolerance, and generosity;
always act with the principles of honesty,
civility, thrift and diligence.*

常に謙虛・恭敬・恕忍・寛厚の飯を
喫し、多く誠実・礼讓・勤勞・節儉
の汁を飲むべし。

항상 겸손, 공경, 용서, 관대함의
밥을 먹고,
늘 성실, 겸양, 근면, 절약의
탕을 마셔라.

一夜致富是暴富，
一夕成名乃虛名，
暴富暴發富難守，
虛名不實名累人。

一夜致富是暴富，
一夕成名乃虛名，
暴富暴發富難守，
虛名不實名累人。

*Fame and wealth obtained
overnight are difficult to keep.
Be sensible and realistic.*

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。

하룻밤에 부자가 되는 것은
벼락부자요,
하룻저녁에 유명해지는 것은
허명이다,
벼락부자의 부유는 지키기 힘들고,
허명은 실속이 없어 누를 끼친다.

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。

知音难遇正常事，
勿因孤独不理人；
少烦少恼福德长，
多思多虑障碍增。

*It is difficult to find a kindred soul,
but don't let that stop you from
befriending others. Minimize
worries and vexations, and
your blessings will grow while
obstructions lessen.*

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。

마음 알아주는 벗을
만나기 어려운 것은 정상적이니,
고독하다고 남을 상대하지 않으면 안된다 ;
걱정, 고민을 줄이수록 복덕이 증가하고,
사려가 많을수록 장애도 늘어난다.

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。

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。

*One who is paranoid is prone
to be deceived, one who is
understanding is bound to find a
helping hand. For richer or poorer,
don't hesitate to give, for giving
is the key to benefiting oneself,
others, and all sentient beings.*

人を疑い防衛すると悪人に遭いや
すく、自他を知れば貴人に会える
なり。富と関係なく皆布施をし、
自他・衆生を利すべし。

의심 많고 남을 경계하면
귀신 만나기 쉽고,
자신을 알고 상대를 알면
귀한 사람 만날 수 있고,
부유하든 가난하든
보시를 베풀어야 하고,
자신을 이롭게 하고 남을 이롭게 하면
중생이 이롭게 된다.

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。

人生在世，当备四得：
生得其所，老得其福，
病得健康，死得其时，
万千幸福在其中矣。

*There are four conditions for a good
life: born at the right place, blessed at
old age, maintaining a healthy mind in
sickness, and death at the right time.
This would truly be a life of bliss.*

人生・在世に四得を備える。
生き所を得、老い福を得、
病み健康を得、死し時を得る。
そこに多くの幸福をもたらすなり。

세상을 살아가며,
마땅히 갖춰야할 것이 네 가지가 있다 ;
적합한 곳에서 태어나고,
복이 있게 늙고, 건강하게 병을 하고,
적합한 때에 죽는 것이니,
무수한 행복이 그 속에 있는 것이다.

富貴未必只三代，
賢哲未必生於寒門；
富貴當積德，寒門須勤勉。

富貴未必只三代，
賢哲未必生于寒門；
富貴當積德，寒門須勤勉。

*The wealthy shall cultivate blessings;
the poor shall be diligent.
Any household that follows these
principles will find itself blessed with
great wealth and great characters.*

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。

부귀가 꼭 삼대를 못넘기는 것은 아니요,
현명하고 지혜로운 사람은
꼭 가난한 집안에서만 나는 것도 아니다 ;
부귀로우면 마땅히 덕을 쌓아야 하고,
가난한 집안은 필히 근면해야 한다.

行善沒有條件。

行善没有条件。

Doing good is without condition.

行善に条件あらず。

선행을 베푸는 데는 조건이 없다.

珍惜生命，為自己加油。

珍惜生命，为自己加油。

*Cherish one's life and always
cheer oneself on.*

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。

생명을 소중히 여기고,
자기 자신에게 응원하여라.

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)

Venerable Master Sheng Yen has called himself "an itinerant monk pressing ahead through the wind and snow," yet in Taiwan he was named as one of the fifty most influential people of the past four hundred years. He is a Dharma heir in both lineages of Chan/Zen, and a renowned meditation master. He is the first Chinese cleric to receive a doctorate in Buddhist literature, and is now one of the most eminent Buddhist educators in Taiwan. He is also a great advocate and exponent of humanitarianism and environmentalism.

Master Sheng Yen became a monk at age 14. After escaping Mainland in 1949 by joining the army, he continued his rigorous study of Buddhism. After re-ordination, he entered into an intensive six-year solitary retreat, and later went to Japan to pursue a doctorate in religious studies in order to promote Buddhist education for Chinese Buddhist monastics. In 1975, he began to spread the Dharma in the United States and Taiwan.

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 will pursue 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 order to provide grants for the promotion of Buddhist education, academic research on Buddhism, the publication of Buddhist works, and educational undertakings that seek to improve the wellbeing of humanity and society.

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自在語第三集

(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：黃鶯生

封底題字：聖嚴法師

內頁題字：鍾弘年

內頁插圖：陳永模、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：2010年4月

初版二刷：2010年7月(3,000本)

I S B N：978-986-6443-17-6

Title: 108 adages of wisdom (III)
(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: Chen Yung-Mo, 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

Book for forming a connection and free distribution.
Copyright reserved. Distributing and reprinting the
"108 Adages of Wisdom" are mostly welcomed. While
reprinting, the amendment of the content is not allowed.

First edition first print: April 2010
First edition second print: July 2010 (3,000 copies)
ISBN: 978-986-6443-17-6



本書採用環保大豆油墨印製