

電子檔下載

心安平安 和敬平安 福慧平安
心安平安 和敬平安 福慧平安

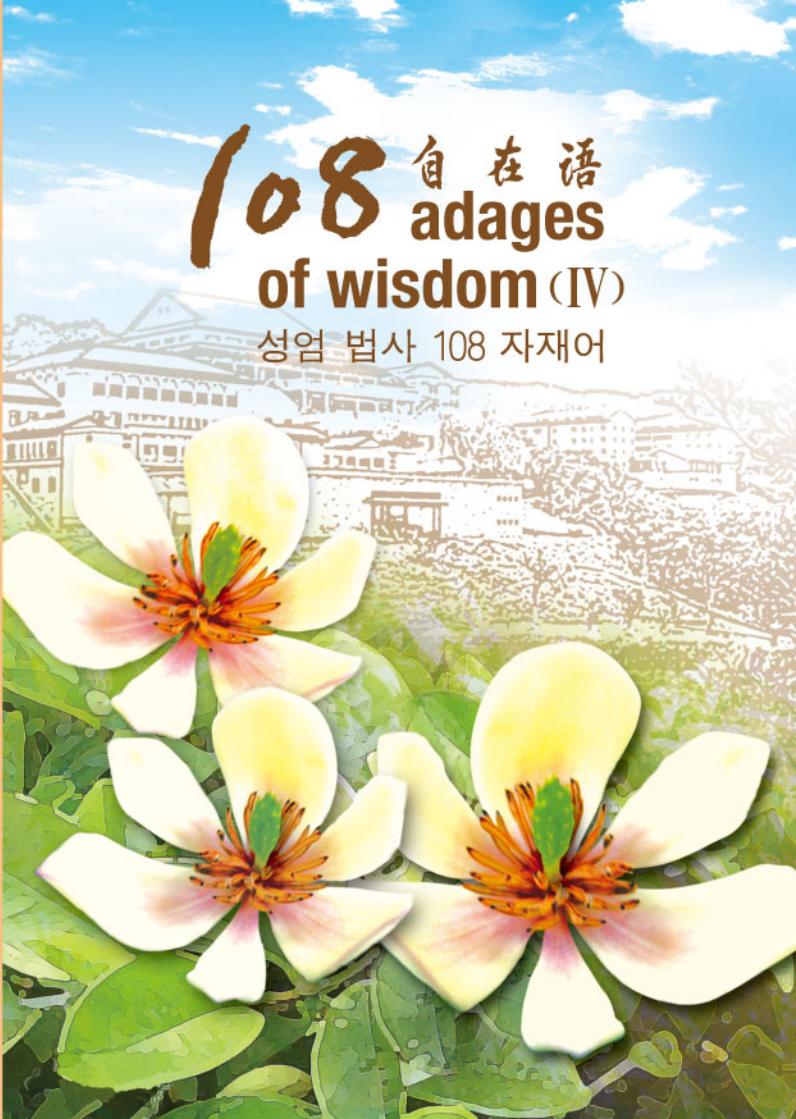
至誠

法鼓山

108 在語

108 adages of wisdom (IV)

聖嚴法師／著



108 adages of wisdom (IV)

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

心
靈
環
保

The Environmental
Protection of the Mind

Page

心靈の環境保護 / 마음의 환경 보호 001~049

盡
責
分

Fulfilling Responsibilities

Page

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함 051~091

慈
悲
智
慧

Wisdom and Compassion

Page

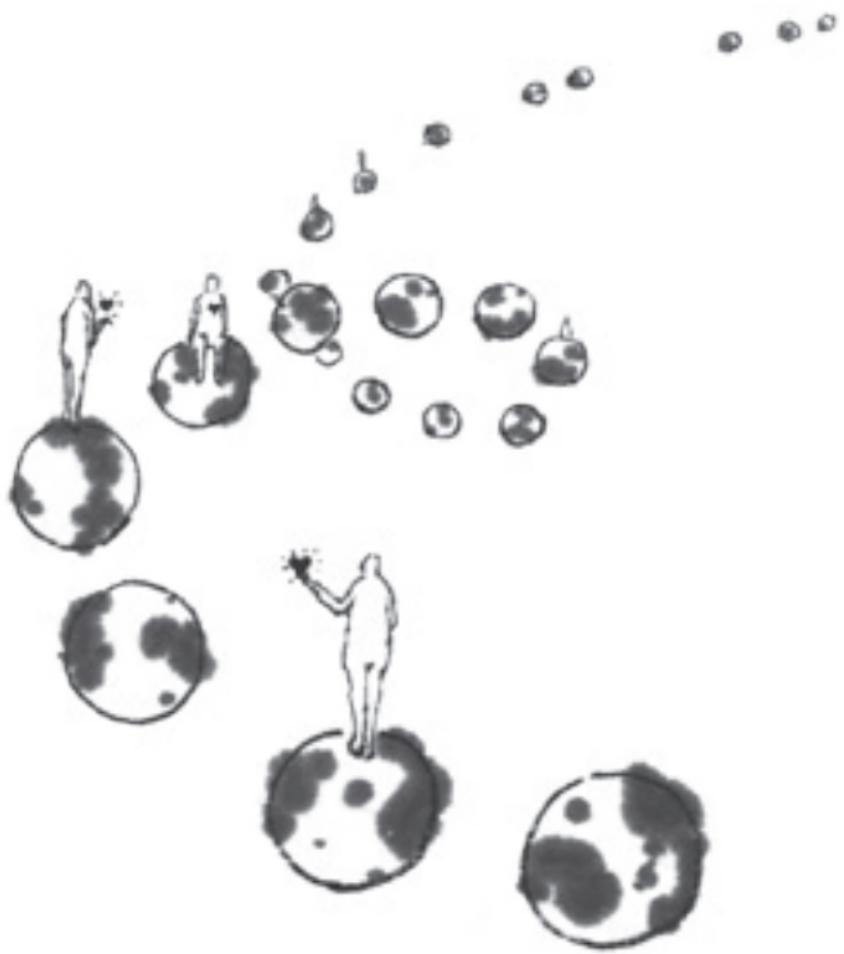
慈悲智慧 / 자비와 지혜 093~131

快
樂
幸
福

Happiness and Blessings

Page

快樂幸福 / 기쁨과 행복 133~179



心
靈
保

The Environmental
Protection of the Mind

心靈の環境保護 / 마음의 환경보호

用平常心面對不平常之事。

用平常心面对不平常之事。

Use ordinary mind to face unordinary circumstances.

平常心をもって、
常ならざることにあたる。

평상심으로 예사치 않은 일에 대처하라.

得理讓三分，理直氣要柔。

得理让三分，理直气要柔。

Even if you're right, don't be harsh to others. Express correct views gently.

ことわりを得れば、3分を譲り、
ことわり直ければ、気をやわらげる。

자기가 옳더라도 다소는 양보하여주며,
이유가 충분하여도 태도는 부드러워야 한다.

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。

察觉自己情绪起伏、不稳定时，
要马上回到呼吸。体验呼吸、
感觉呼吸，就能渐渐安稳下来。

*Become aware of your breathing the moment you feel agitated or emotional.
Experience and feel your breath and you will soon become calm.*

自分の情緒の起伏をさとり、
穏やかならざる時は、呼吸する。
呼吸を体験し、呼吸をさとれば、
心身ともに安らかになる。

정서가 물결 치고,
안정되지 않는다고 느낄 때,
곧바로 마음을 호흡으로 돌아와라.
호흡을 체험하고 느끼면,
점차 안정을 찾게 될 것이다.

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。

心不安，主要是受到环境或者身体因素的影响。如果能够照顾自己的心，了解自己的身心状况，便能自在平安。

The mind is agitated by either the environment or the body. Be watchful of body and mind to maintain a peaceful and stable mind.

心安らかならざるは、
主として環境あるいは体の原因に影響
されている。もし自分の心を大事にし、
自分の体の状況が分かれば、
ひとりでに安らかになる。

마음의 불안함은,
주로 환경이나 신체의 영향에 기인한다.
스스로의 마음을 잘 살피고,
심신상태를 잘 이해할 수 있다면,
곧 자유자재하고 평안 할것이다.

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。

环境是我们的镜子，发现自己的言行举止让他人不舒服、惊讶，或者不以为然，要马上反省、忏悔、改进。

*Let others be your mirror.
If your words or actions discomfit,
shock, or cause concern to others,
immediately reflect on your
behavior, express remorse, and
improve.*

環境はわれわれの鏡である。
自分の言行が人を喜ばさず、驚かし、
あるいは、しからざる時には、
ただちに反省し、懺悔し、
なおさなければならぬ。

주위환경은 우리의 거울이다.
자신의 언행이나 행동거지가
남을 불편하게 만들거나, 놀라게 하거나,
또는 못마땅하게 여기도록 만든다면
곧 반성하고, 뉘우치며 개선 하여라.

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。

心是我们的老师，我们的心随时随地与当下所做的事、所处的环境合而为一，就是在净土之中。

The mind is our teacher. We are in The Pure Land when our mind is unified with whatever we do, wherever we are, at all times, in all places.

心はわれわれの師である。
われわれの心が、いつでもどこでも、
現在やっていることと、いる環境と
一つになっていれば、
すなわち浄土の中にいるのである。

마음은 우리의 스승,
우리의 마음은 언제 어디서고
바로 지금 하는 일과 처해있는 환경과
하나로되면,
바로 정토 안에 있는 것이다.

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。

不管高兴或痛苦，只要是因为他人的评断，而使我们的心受牵动、被影响，就是没有好好保护我们的
心，没有做好心灵环保。

If other people's praise or criticism affects you – whether it makes you happy or sad – it means that you have neglected to take care of mind and spirit.

喜びであれ、苦しみであれ、
他人の批判に心を動かされ、
それは自分の心をよく守り、心靈の環
境保護をよくしていかないからである。

즐겁든 괴롭든,
타인의 평판에 의해 마음이
움지기거나 영향을 받는다면,
이는 곧 자신의 마음을
제대로 보호하지 못했고,
마음의 환경보호를 못했음이다.

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。

生气，可能是身体上、观念上或其他因素引起的烦恼，不一定代表修养不好。如果能够向内心观照，用智慧来化解烦恼，也就不 会自害害人了。

Anger may stem from the body, perception, or many other causes. It is not necessarily an indication of poor cultivation. If you can look within, dissolve the anger, you will neither harm yourself or others.

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解けば、自分を傷つけたり、他人を傷つけたりすることにならない。

성나는 것은, 신체상、관념상 혹은 기타
요인이 불러일으킨 번뇌일 뿐,
꼭 수양이 부족함을 의미하지는 않는다.

마음안을 잘 비춰보고,
지혜로 번뇌를 없앨 수 있다면,
곧 자신을 해하거나 남을 해하지 않는다.

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。

任何状况下，都要照顾好自己的心，保持内心的平稳与安定，就是心灵的健康，就是心灵环保。

Take care of your mind, no matter the situation. Keep inner mind calm and peaceful. This is spiritual health; this is protecting the spiritual environment.

いかなる状況の下においても、自分の心を見守り、内心の平穏と安定を保てば、すなわち心靈の健康であり、心靈の環境保護である。

어떠한 상황에서도,
자신의 마음을 잘 보살피고,
마음 속의 평온과 안정을 유지 하는것이,
곧 마음의 건강이며,
마음의 환경보호이다.

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。

遇到不舒服、不愉快的事要调心，
调心是调我们自己的心，
不是调别人的心。

Unpleasant encounters, unhappy situations - we must mend our own minds, not other people's minds.

気まずい・不愉快なことに遭ったら、
心を調整する。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。

불편하고 불쾌한 일이 있을때,
마음을 조절하여라,
마음을 조절하는 것은
자신의 마음을 가다듬는 것이지,
다른 사람의 마음을 바꾸는 것이 아니다.

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」。

不论对方是喜欢的人或讨厌的人，
不管遇到任何开心或麻烦的事，
都要心平气和地处理事、对待人，
这就是「是非要温柔」。

*Someone we like or dislike, happy
or difficult situation – treat
everything with calmness and
equanimity – this is “treating right
and wrong with gentleness.”*

相手が好きな人であれ、嫌いな人であれ、如何なる愉快なあるいはうるさいことにあっても、みな、心平氣和に事を処理し、人と対応し、これは「是非とも温柔を要する」である。

좋아하는 사람 혹은 싫어하는 사람,
즐거운 일 혹은 번거로운 일을 불문하고,
마음을 평온하게하여
사람을 대하고, 일을 처리 한다, 이것이
"옳고 그름을 대할때는 온유해야 한다"
라는 것이다.

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。

温柔，是以柔和的心、柔顺的态度来对待人、处理事，但并不等于柔弱。

Gentleness is a mild heart and a flexible attitude toward others and in dealing with situations. It is not a sign of weakness.

「溫柔」は、
和やかな心と柔らかな態度で、
事を処理し人に接することであり、
柔弱とは等しくない。

온유함은,
온화한 마음과 유순한 태도로
사람을 대하고, 일을 처리하는 것이다,
단 결코 유약함과 같지 않다.

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。

自在的人生，并不是没有挫折，
而是在有挫折的状况下，
仍能保持身心平稳，从容以对。

*Freedom is not life without obstacles;
rather it is the ability to be calm
and stable in body and mind when
confronting obstacles.*

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

자유자재한 인생은,
좌절이 없는 것은 아니라,
좌절한 상황 아래서도,
여전히 몸과 마음을 평온하고,
침착하게 유지하는 것이다.

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。

如果人人向自然环境求满足，
向社会环境求公正，向他人求平等，
尽管会有若干程度的效果，
但是终究无法真正化解冲突。

People may seek satisfaction by exploiting the environment, they may seek social justice, they may seek social equality, and indeed they may enjoy some degree of success in these endeavors, but ultimately they will fail to truly bring conflict to an end.

もし人々が自然環境に対して満足を求める、社会環境に対して公正を求め、他人に対して平等を求め、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。

만약 사람들이
자연환경에서 만족을 추구하고,
사회환경에서 공정함을 요구하며,
타인으로 부터 평등을 찾는다면,
설령 약간의 효과는 있을 수 있을 지라도,
결국 진정으로 갈등을 풀 수는 없을 것이다.

「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。

「放下」不等于「放弃」。「放下」是不想过去、不想未来，心不执着；「放弃」是什么都不相信，完全失去信心和勇气。

*Letting go does not mean giving up.
Letting go means not thinking of the past, not thinking of the future,
a mind that lets go. Giving up means believing in nothing, abandoning all faith and courage.*

「手放し」は「放棄」とは等しくない。
「手放し」は、過去を未来を思わず、
心に執着しないことでありて、
「放棄」は、何でも信じず、信念と勇気
が完全になくなることである。

"내려 놓다"는 "포기 하다"와 같지 않다.
"내려 놓다"는 과거를 생각하지 않고,
미래를 생각지 않고,
마음에 집착이 없는 것이다.

"포기 하다"는 어느 것도 믿지 않고,
자신감과 용기를 완전히 잃어버리는 것이다.

有信心，有希望，就能有未來。

有信心，有希望，就能有未来。

*When we have faith and hope,
we have a future.*

信念があり希望があれば、将来がある。

자신감이 있고, 희망이 있으면,
미래가 생길 것이다.

後悔是煩惱，懺悔是修行。

后悔是烦恼，忏悔是修行。

*Regret is a kind of emotional affliction.
Repentance is a practice.*

後悔は悩みであり、懺悔は修行である。

후회는 번뇌요, 뉘우침은 수행이다.

擔心、憂心沒有用，
留心、用心卻是需要的。

担心、忧心没有用，
留心、用心却是需要的。

Being anxious and worrisome is useless. Being mindful and focused is a must.

心配・憂えは役に立たなくて、
留意と気付は必要である。

걱정、근심은 소용이 없다,
신경 쓰고、심혈을 기울이는
것이야말로 필요한 것이다.

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。

把心情放轻松，生病时还是一样地生活，一样地做该做的事，就能病得很健康。

Relax when you are sick, carry on and do what you must do. This is a healthy way to handle sickness.

心を気楽にして、病気の時にでも同じく、生活していって為すべきことをすれば、健康的に病めることができる。

마음을 가볍게 하고,
병들때도 여전히 생활하고,
여전히 해야할 일을 하면,
곧 건강하게 병드는 것이다.

病不一定苦，窮不一定苦，
勞動不一定苦，心苦才是真正的苦。

病不一定苦，穷不一定苦，
劳动不一定苦，心苦才是真正的苦。

Sickness need not be a source of suffering; the same is true for poverty and physical labor. But when the mind is distressed, that is true suffering.

病が必ずしも苦ではなく、貧乏が必ずしも苦ではなく、働きが必ずしも苦ではない。心苦しきこそ本当の苦ではある。

병이 꼭 괴로운 것은 아니고,
가난함이 꼭 괴로운 것도 아니며,
노동이 꼭 괴로운 것 역시 아니니,
마음의 고통이야말로 진정 괴로운 것이다.

把生病當成是一種體驗，也就不苦。

把生病当成是一种体验，也就不苦。

*Take your illness as an experience.
Then it will not be suffering.*

病を一つの体験とすれば、
苦しがらない。

병을 하나의 체험으로 여긴다면,
곧 고통도 없을 것이다.

把不如意的事當成是有意思的體驗，
就會有不同的收穫。

把不如意的事当成是有趣的体验，
就会有不同的收获。

*Take adversity as something interesting,
you will harvest a very different crop.*

不如意なことを面白い体験とすれば、
異なる収穫が出てくる。

여의치 않는 일을 재미있는 경험으로 여긴다면,
곧 또 다른 수확을 얻을 수 있을 것이다.

心理上準備受挫折，就不怕有挫折。

心理上准备受挫折，就不怕有挫折。

*If you are prepared for a setback,
then you will not fear setbacks.*

挫折を受けることを心理的に用意して
おけば、挫折を怖がらない。

마음 속으로 좌절을 받아들일 준비를
하고 있으면, 곧 좌절이 두렵지 않다.

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。

人生不可能一帆风顺，身体难免有病痛，工作难免受阻碍，自然环境难免起灾害；只要心安，就有平安。

It is impossible to have a carefree life; our bodies may experience sickness and pain, our work may be troublesome, the environment may be beset with calamity. But if our mind is at peace, then we will be at peace.

人生は順風満帆なだけではなく、
体に病気、仕事に支障、
自然環境に災害を免れ難い。
心が安らかでさえあれば平安がある。

인생에 순풍만 있을 수는 없다,
몸은 병을 면하기 어려우며,
일에서는 장애를 피하기 어려우며,
자연환경은 재해를 벗어나기 어려우니;
마음만 안정하면 곧 평안이 있다.

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，就能在災難發生時，把傷害減到最低。

这个世界随时可能发生灾难，平时做好预防工作和心理准备，就能在灾难发生时，把伤害减到最低。

The world can face great danger and calamity at any time. If we are mentally prepared for anything, then when misfortune strikes we reduce the potential injury to the bare minimum.

この世にはいつでも災難が起こることが可能であり、平時に予防の作業と心理的な準備をよくしておけば、災難が起こるとき、傷害が最小限に減り得る。

이 세상은 언제든 재난이 생길 수 있다,
평소에 일의 예방과 마음준비를
잘하고 있다면,
재난이 발생하더라도 피해를
최소화 할 수 있다.

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。

如果观念正确，知道生老病死都是自然现象，就不会怨天尤人。

If our views are correct, then we know that birth, aging, sickness, and death are natural and we will not blame others.

観念が正確であり、生老病死が皆自然な現象であることがわかれれば、天を恨み人を咎めることがない。

견해가 올바르면,
생로병사가 모두 자연현상을
이해하게 되며,
하늘을 원망하고 남을 탓하는등
하지 않을 것이다.

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。

多想两分钟，还有许多活路可走；
只要还有一口呼吸在，
就有无限的希望。

Ponder for two more minutes, and opportunities may reveal themselves; as long as we have one more breath, our potential is unlimited.

もっと2分間考えよう。生き道がまだたくさんある。一本の呼吸さえあれば、無限の希望がある。

조금만 더 생각하여보면,
아직도 많은 살길이 있고；
한 숨만 남아있다면,
곧 무한한 희망이 있는 것이다.

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。

只要有一口呼吸在，心念一转，环境就会跟着转变，因为环境是无常的。

As long as we have one breath left, when we alter our thinking the environment will change along with it, because the environment is impermanent.

一本の呼吸がある以上、心念を転じれば、環境がそれにつれて転じるのである。環境が無常だからである。

한 숨이 남아있는 한, 생각만 돌리면,
곧 상황도 따라 변할 것이다,
상황은 일정하지 않고 늘 변하기 때문이다.

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。

不论外在环境如何改变，只要内心安稳、冷静面对，一定能找到解决问题的办法。

It does not matter how much the environment changes, as long as we face it with calm and composure, we will certainly find a solution.

外の環境がどのように変化しても、内心が安泰で冷静に直面すれば、問題解決の方法が必ず見つかる。

외부 상황이 어떻게 변화하든,
마음을 차분히 하고 침착하게 대한다면,
반드시 해결 방법을 찾을 수 있을 것이다.

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。

无论忙碌与否，独处或群居，内心经常保持着安定、祥和、清明，就是修禅，便是落实心灵环保。

The Chan practice of inner environmental protection is to maintain stability, harmony, clarity, whether we are busy or not, alone or with others.

忙しいか否か、一人か群居かであれ、内心でいつも安定・祥和・清明をたもつのは、禪の修行であり、心靈の環境保護の実現なのである。

바쁘든 아니하든,
혼자살든 무리 지어 살든,
마음속에 늘상 안정、화목과 맑음을
유지하는 것이 바로 선을 닦는 것이요,
곧 마음의 환경보호를 실현하는 것이다.

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。

反对、阻挠的声音并不可怕，能够面对、包容，反而是帮助自己成长的一种助力。

No need to fear the sound of opposition or obstacles. If we can face and accept them then these conditions become a force to help us to grow.

反対と妨害の声が怖いものではない。直面・包容されれば、かえって自分の成長を助ける力になる。

반대와 저지하는 소리는 결코 두렵지 않으니,
그것을 마주 대하고, 포용할수 있으면,
오히려 자신을 성장시키는 조력이 된다.

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。

处理问题要心平气和，心不平、气不和，则容易说错话，让问题更复杂。

We have to respond to problems with calm. If our minds are not equanimous and harmonious, then we will likely say the wrong things and make the situation worse.

問題を処理するときに、心平氣和にするのである。心が平らにならず気が和らがなければ、失言しやすくて、問題をもっと複雑にならしめる。

문제를 처리할때 차분하고 침착해야 한다,
차분함을 잃고, 침착하지 못하면,
곧 말에 실수가 있기 쉽고,
문제를 더 복잡하게 만들 것이다.



盡責
盡分

Fulfilling Responsibilities

責に任じ分を尽くす
책임과 본분을 다함

要和外在環境和諧相處，
首先要跟內在的自和平相處。

要和外在环境和谐相处，
首先要跟内在的自和平相处。

放鬆身心、體驗身心，
才能夠與自和平相處。

放松身心、体验身心，
才能够与自和平相处。

If you want to harmonize with the environment, first harmonize yourself.

Relax and experience body and mind, then you will be in harmony with yourself.

外的環境と和諧につきあうならば、まず
内的自己と平和につきあうことである。

心身をくつろいで心身を体験して、
はじめて自己と平和につきあい得る。

외부환경과 조화로우려면,
우선 안쪽의 자아와 평화롭게 지내야 한다.

심신을 느긋하게 풀고、몸소 체험하면,
비로소 자아와 평화롭게 지낼 수 있다.

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。

能够与自我和谐相处，就能够深切地了解自我，包括自我的优点和缺点。

Harmonizing yourself first to deeply understand the processes of the self, including your merits and weaknesses.

自己と平和につきあい得れば、自分の短所と長所を含めて、深く自分自身が了解し得る。

자아와 조화롭게 지낼수 있다면,
곧 스스로의 장점과 단점을 포함하여,
자기자신을 깊이 이해할 수 있을 것이다.

不要自以為是，也不必小看自己。

不要自以为是，也不必小看自己。

Do not think you know it all; do not belittle yourself.

独り善がりにしないで、
卑下することもない。

자신이 잘낫다고 생각하지 말 것이며,
또 스스로를 얕볼 필요도 없다.

不跟自己比，不跟他人比，
只知努力於現在，隨時準備著未來。

不跟自己比，不跟他人比，
只知努力于现在，随时准备着未来。

Do not compare yourself [with some standard]; do not compare yourself with others. Just be diligent in the present and be prepared at any time for the future.

自己にも他人にも比せず、現在努力する
のみで、隨時に未来を準備しておく。

자신과 비교하지 말 것이며,
남과 비교하지도 말 것이며,
단지 현재에만 노력하고,
언제나 미래에 준비가 되어 있어라.

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

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。

通常人都喜欢彰显自己的优点，
优点要发挥、要成长，不必夸张。

Ordinarily people like to boast about their strengths. Our strengths should be developed, but there is no need to exaggerate them.

一般の人が自分の長所を顕にすることが欲しいのである。長所は発揮・成長して、誇張することがない。

사람들은 보통 자신의 장점을
드러내길 좋아한다,
장점은 발휘하고 성장시켜야하나,
과장할 필요는 없다.

人往往會隱藏自己的缺點，不大願意去面對或承認；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。

人往往会隐藏自己的缺点，不大愿意去面对或承认；若能坦然面对自己的缺点，缺点就会愈来愈少，问题也会愈来愈小。

People usually hide their shortcomings and avoid confronting them. Face them with openness, and then these shortcomings and other problems will actually decrease.

人は往々に自分の短所を隠し、それを直面又は承認することがあまり欲しくない。平然と自分の短所が直面できれば、短所が少なくなりつつあり、問題がなくなりつつある。

사람들은 종종 자신의 결점을 숨기고, 마주하거나 인정하려 하지 않는다 ; 만약 태연하게 자신의 결점과 마주할수 있다면, 결점은 점점 줄어들 것이며, 문제도 점점 작아질 것이다.

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。

清楚知道自己的优缺点，
了解生存与生命的意义，
是肯定自我的开始。

To clearly know your strengths and weaknesses, observe the meaning of life and existence. This is the beginning of self affirmation.

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

自分の長短をはっきり知っていて、
生存と生命の意義を明瞭するのは、
自己を肯定する始まりである。

자신의 장단점을 분명하게 알고,
생존과 생명의 의의를 이해하는 것은,
자아 긍정의 시작이다.

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。

肯定自我而对自已的优缺点不执着，
不因此骄傲、懊悔，而持续不断地精
进努力，便是一种无我的态度。

*To affirm yourself and not attach
to strengths or weaknesses—to not
become arrogant or regretful—and
still be diligent in all endeavors is an
attitude of selflessness.*

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

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、絶えずに精進修行するのは、即
ち一種の無我の態度である。

자아를 긍정하되 자신의 장단점에
집착하지 않으며,
이로인해 교만하거나 후회하지 않고,
계속 정진노력하는 것이,
바로 무아의 태도이다.

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。

每个人的条件不同、智慧不同、环境不同、体能不同、背景也不同，不必相提并论；只要脚踏实地，步步稳健，就能走出一条路来。

Each individual has his or her own disposition, wisdom, environment, physical makeup, and background. There is no need to compare. As long as the individual is solid, taking each step in life with certitude and stability, then he or she will be able to make something out of life.

皆の条件・知恵・環境・体力・門地が異なって同列に論ずることがなく、着実に・しっかりと歩いていけば、新たな道が出てくる。

사람마다 조건이 다르고,
지혜가 다르고, 환경이 다르고,
체력이 다르고, 배경도 다른데,
서로 한데 묶어 비교할 필요 없다;
착실하게, 한 발 한 발듬직하게 나아가면,
곧 나아갈 길이 생길 것이다.

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。

人的一生之中，如果能有一个明确的价值观并且坚定不变，则生命过程中的每个阶段，都将是相乘相加的人生飨宴。

If you uphold clear principles of life's values and abide by them without being swayed, then as you pass through each stage of life, all experiences will add to the feast of your life.

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

一生の中に、明確な価値観を持っていてかつ固く変わらなければ、生命の過程の段階ごとで、相乗する人生の饗宴を展開するのである。

사람의 일생에,
명확한 가치관이 있고
나아가 확고하게 변하지 않으면,
곧 생명 과정 중의 하나하나 단계가,
상승효과 있는
인생의 융숭한 잔치가 될 것이다.

自私自利，看起來是保障了自己，
其實不然，損人者終將害己。

自私自利，看起来是保障了自己，
其实不然，损人者终将害己。

Being selfish and self-serving may seem to be a way to protect yourself, but this is not so. One who is self-serving actually harms others and ultimately, himself.

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

利己主義が自分を保障するように見えるが、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。

사리사욕은,
자신을 보호하는 것처럼 보이지만,
사실은 그렇지 않다,
남에게 손해를 끼치는 자는,
결국 자신을 해하게 될 것이다.

人之所以自私自利，貪得無厭，
是因為缺乏安全感。

人之所以自私自利，贪得无厌，
是因为缺乏安全感。

*Those who are selfish, self-serving,
and insatiable, act this way due to
feelings of insecurity.*

人が利己主義・貪婪になるのは
安心感が欠けるからである。

인간이 이기적이고,
한없는 욕심부림은,
안전감이 결여하기 때문이다.

衝突的產生，
往往是因為過度強調自我中心。

冲突的产生，
往往是因为过度强调自我中心。

*Conflicts usually come from an
over-assertion of personal views.*

衝突の起こるのは、往々に自己中
心を強調し過ぎるからである。

충돌의 발생은,
왕왕 과도하게 자기중심을
강조하기 때문이다.

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。

自我中心原是一种生命的动力，不见得是坏事，但是如果自我中心太强，经常自以为是、贪得无厌、傲慢或自卑，自己是快乐不起来的。

Self-centeredness is a fundamental factor for survival; from this perspective, it is not necessarily bad. However, if a person's self-centeredness is too strong, always feeling that one is right, with an insatiable desire for gain, or feeling arrogant or self-disparaged, then it will be very difficult to be happy.

自己中心は元来一種の生命の動力であって、必ずしも悪いものではないが、それが強すぎて、いつも独り善がり・貪婪・傲慢又は卑屈になると、自分自身は喜ぶようにならない。

자기중심은 원래 생명의 원동력으로,
꼭 나쁜 일은 아니나,
만약 자기중심이 지나치게 강하여,
항상 잘낫다고 생각하며,
한없는 욕심 부리고,
오만하거나 열등감을 가지면,
자신이 즐거울수가 없다.

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。

超越了自私自利、利害得失的自我中心，就能让心胸开阔、包容心增加，得失心也就减少了。

If you can transcend selfish and self-serving attitudes, along with thoughts of your own gain and loss, then your heart will truly be open and receptive. Concerns for your own gain and loss will also decrease.

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

利己主義・利害得失の自己中心を越えれば、度量を広げ包容力を増やして、得失心が少なくなり得る。

자기중심적인 이기심과 이해득실을 초월하면, 곧 마음이 넓어지고, 포용심이 늘 것이니, 득실을 따지는 마음 또한 줄어들 것이다.

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。

如果能超越个人的利害得失，便会把整体社会、全人类的利害得失，当成是自己的利害得失。

Transcending individual concerns for gain and loss, you will be able to regard society's and humanity's gain and loss as your own concern.

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

個人の利害得失を超えるれば、全社会・全人類の利害得失を自己の利害得失とする。

만약 개인의 이해득실을 초월할 수 있다면, 곧 전 사회、전 인류의 이해득실을, 자신의 이해득실로 여길 수 있게 될 것이다.

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。

我们希望自己健康、快乐、平安，也希望他人健康、快乐、平安的这种心愿，其中也有自我中心，但与自私的自我中心不同，乃是利他的菩提心。

We hope to have health, happiness, and harmony for ourselves, and we wish that others may have the same. Self-referentiality exists here, but it is very different from selfishness. Such an attitude of benefitting others is known as Bodhi-mind or bodhichitta.

われわれは、自分が健康・愉快・平安であるのを願い、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ちがって、利他的菩提の心である。

우리가 자신의 건강,
행복과 평안을 바라고,
또 타인의 건강,
행복과 평안도 바라는 이러한 소원이,
그속에도 자기중심이 있으나,
이는 이기적인 자기중심과는 다르니,
즉 이타의 보리심이다.

人生的價值在於奉獻，
在奉獻之中成長，廣結善緣。

人生的价值在于奉献，
在奉献之中成长，广结善缘。

*The real value of life comes from
offering ourselves to others;
this is where we grow and form
connections with others.*

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

人生の価値は奉仕にあって、
奉仕の中を成長し広く善縁を結ぶ。

인생의 가치는 봉헌하는 데 있다,
봉헌하는 중에 우리는 성장하고,
널리 좋은 인연을 맺게 된다.

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。

天生我材必有所用，每个人出生时，就已带着责任和价值来到世上。这份「用处」，是对人类历史负责，对全体社会尽责。

There is usefulness in the talents we were born with. When each of us is born, we bring to this world our life purpose and capacities. Our "usefulness" is measured by our ability to contribute to humanity in the history of our times and to the whole of society.

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

「天わが材を生じ必ず用ふる所あり」、すべての人は出生のときに、すでに責任と価値を帯びてこの世に生まれる。この「用ふる所」は、人類の歴史に対して責に任じて、社会全体に責任を尽くす。

하늘이 나를 낳은 것은
반드시 쓸모가 있어서이니,
사람은 모두 날 때부터 이미
책임과 가치를 가지고 세상에 온것이다.
그 "쓸모"는,
인류 역사에 대해 책임을 지는 것이고,
전체 사회에 대해 책임을 다하는 것이다.

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啟後的角色。

个人生命虽然渺小，只要发挥所能所长，克尽一己之力，就是扮演了人类历史承先启后的角色。

Even though our individual lives are minuscule, as long as we can fully utilize our strengths and develop our capabilities with utmost effort, then we will fulfill our roles of inheriting the past and inspiring the future of civilization.

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

個人の生命が微小でありながら、所長、所能を発揮し、一己の力をよく尽くせば、人類の歴史の承先啓後の役割を果たすのである。

개인의 생명은 비록 미미하나, 가지고 있는 능력과 장점을 발휘하며, 자신의 힘을 다한다면, 이는 곧 인류 역사 계승의 역할을 하는 것이다.

凡事心存感恩，努力當下，把自己當成是承先啟後的「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。

凡事心存感恩，努力当下，把自己当成是承先启后的「输血管」，一方面接受先人的养分，也把自己的养分往下传，就是善尽生命之责。

As long as gratitude fills our hearts, and we are diligent, then we can be like a tube for blood transfusion—we receive nourishment from our predecessors and we also transport the nourishment we have to future generations. To do this is to fulfill our duty.

すべてのことに感恩して、目下に努力して、自分を承先啓後の「輸血のチューブ」として、先人の栄養分を受け入れて、そして、自分の栄養分も後人に伝えるのは、生命的責任をよく尽くすことである。

매사에 감사의 마음을 가지고,
바로지금에 힘을 다하고,
자신을 선대의 유업을 후대로 계승하는
"수혈관"이라 생각하여,
한편으론 선대의 자양분을 받고,
또한 자신의 자양분을 아랫대로 전하면,
곧바로 생명의 임무를 다하는 것이다.

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。

做一天和尚撞一日钟，在什么样的身分、职位和角色，就要尽心尽力、尽责尽分，便是把握当下，就是心灵环保。

One day in a monk's life is one day of work. No matter who we are or what status and role we play, as long as we are diligent and responsible, taking hold of the precious present moment, then we protect our spiritual environment.

一日和尚をして一日鐘を撞き、どういう身分・職位・役割でも、心力を尽くし、責任を尽くすのは、即ち目下を把握することであり、心靈の環境保護である。

하루 중 노릇 하면
하루 종을 친다고 했다,
어떠한 신분, 직위, 역할에 있든
전심전력으로 맡은 바
책임을 다하는 것이,
곧 바로 지금을 장악하는 것이고,
바로 마음의 환경보호이다.

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」。

心甘情愿奉献自己的所有、所知，
利益家人、亲友，乃至一切众生，
成为大众所需要的人，便是一个
「要人」。

Offering ourselves, our knowledge, and everything to the benefit of our family, friends, and even all sentient being without any reservation or complaint is to be someone who everyone needs—an "important person."

責に任じ分を尽くす / 책임과 본분을 다함

喜んで自分の持っているもの・知るもので奉仕して、家族・親友乃至一切の衆生に利益して、みんなの要る者になれば、即ち「要人」である。

자신이 가지고 있는 것,
알고 있는 것으로 기꺼이 공헌하고,
가족、친구 심지어
일체의 중생을 이롭게 하여,
대중이 필요로하는 사람이 된다면,
이것이 바로 "중요한 사람"이다.



慈
悲
智
慧

Wisdom and Compassion

慈悲智慧 / 자비와 지혜

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。

人生的苦与乐，往往来自心的体验。若能把人生的苦乐，当成是增长慈悲心和智慧心的过程，就是大自在人。

The suffering and joy you feel comes from the mind's perception. If you take all of life's favorable and adverse experiences as a process to develop wisdom and compassion, then that you are free.

人生の苦と楽は往々に自心の体験から生ずる。もし人生の苦楽を、慈悲心と智慧心を増やす過程とすれば、大自在の人間になる。

인생의 고통과 즐거움은 종종 마음의 체험에서 온다.
만약 인생의 고락을,
자비심과 지혜로운 마음을 성장시켜주는 과정으로 삼을 수 있다면,
이것이 곧 대자재인이다.

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，心中沒有墨礙。

心中不存得失想，便是世间无事人。
无事不是没事做、不做事，而是做
事、任事之间，心中没有阻碍。

If you do not entertain self-referential thoughts of gain and loss, then in Chan you are "one with nothing to do." Nothing to do does not literally mean doing nothing. Rather, it means your mind is unobstructed when you engage in any task.

心に得失の想いを存しなければ、即ち世の中の無事な人である。無事とは、為すことがないとか事をしないとかいうことではなく、事をやり事に任する間で、心に墨礙(けいげ)がないのである。

특실에 대한 생각을
염두에 두지 않으면,
곧 세상을 사는데 있어
일이 없는 사람이 된다.
일이 없다는 것은 해야할 일이 없거나
일을 하지 않는 것이 아니라,
일을 하고 맡음에 있어,
마음 속에 걸림돌이 없다는 뜻이다.

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。

只要常以众人的安乐为安乐，
以众生的幸福为幸福，
必然就是一个平安的人了。

We will be a harmonious and peaceful person if we take the peace, joy, and fortunes of others as our own source of joy, peace, and fortune.

みんなの安楽を安楽とし、
みんなの幸福を幸福とすれば、
必ず平安な人になる。

항상 뭇 사람의 안락을
자신의 안락으로 여기고,
중생의 행복을
자신의 행복으로 삼는다면,
이는 필히 평안한 사람이다.

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。

人人都可助人，真心的赞美人、
鼓励人、安慰人，给人勉励、
疏导，就是在帮助人。

Everyone has the capacity to help others. We can help others through our sincere appreciation, encouragement, consolation, and guidance.

誰でも、人を助けることができる。
真心こめて人をほめ、人を励まし、
慰め、導けば、すなわち、
人を助けることになる。

사람은 모두 남에게 도움을 줄 수 있다,
진심으로 남을 칭찬하고、격려하고、
위로하여라, 남을 복돋아주고,
소통하여 인도하여 주는 것이,
바로 사람을 돋는 것이다.

開花結果是自然現象，
開花而不結果也是正常，
這就是因緣。

开花结果是自然现象，
开花而不结果也是正常，
这就是因缘。

*Flowers blossoming and bearing fruit is a natural phenomenon.
Flowers blossoming and not bearing fruit is also natural. Both accord with the workings of causes and conditions.*

花が咲いて実がなるのが自然現象であり、花が咲いて実がならないのも正常である。これがも因縁である。

꽃이 피고 열매를 맺는 것은 자연현상이며,
꽃이 떴으나 열매를 맺지 못하는 것 또한 정상적인 일이니,
이것이 바로 인연이다.

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。

因是主观的条件，
缘是客观的因素；
主观的条件可以掌握，
客观的因素则要经营。

A "cause" can be understood as the main factor, our own subjective initiative; "conditions" are objective, auxiliary factors. We can control the "cause" but the "conditions" must be cultivated and fostered.

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得て、客観的な要素は経営すべきである。

"인(因)"은 주관적인 조건이요,
"연(縁)"은 객관적인 요인이다;
주관적인 조건은 장악 할수있는 것이나,
객관적인 요인은 경영하여야 한다.

能有因緣的認知，
便能從憂苦煩惱得到解脫。

能有因缘的认知，
便能从忧苦烦恼得到解脱。

Someone who understands causes and conditions can be freed from the bondage of suffering and afflictions.

因縁の認識がありうれば、
憂苦と煩惱を解脱しうるのである。

인연을 인지할 수 있다면,
곧 근심걱정으로부터 벗어날 수 있을 것이다.

事情的成功與否，雖然不去計較，
然而一分努力、一份用心，都是增上緣。

事情的成功与否，虽然不去计较，
然而一分努力、一份用心，都是增上缘。

We should not get caught up with success and failure. The diligence and thoughtfulness we put into our work, irrespective of its outcome, can be translated into favorable conditions for our own growth.

成功するか否かは執念しないが、
一層の努力・用心は皆増上縁である。

일의 성공여부를, 비록 따지지 않더라도,
한 푼의 노력、한 푼의 마음씀이，
모두 힘입어주는 인연이된다.

因緣需要用心把握，假使因緣尚未成熟，不妨再等等吧！等待加上努力，才能在因緣成熟時好好把握。

因缘需要用心把握，假使因缘尚未成熟，不妨再等等吧！等待加上努力，才能在因缘成熟时好好把握。

Take hold of the workings of causes and conditions; if they are not "ripe," then wait and continue with diligence. When causes and conditions are ripe then they can be put to good use.

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、少々待ってみようか。待ちに努力を重ねれば、初めて、因縁の成熟するときによく把握できるようになる。

인연은 노력해서 붙잡아야 한다,
만약 인연이 아직 여물지 않았다면
좀 더 기다려도 괜찮다!
기다림과 노력이 있으면,
인연이 여물었을 때 잘 붙잡을 수 있다.

「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緣，該來的總是會來，順逆皆然。

「知命」与「认命」不同。「认命」是消极的态度，完全放弃生命的作为；「知命」则是认知万事万物有其因缘，该来的总是会来，顺逆皆然。

"Understanding life" is different from merely "accepting life." Accepting life can be pessimistic, a giving up of life. Understanding life is to understand that all things exist through causes and conditions. Whatever is supposed to come, favorable or adverse, it will come.

「知命」と「觀念」とは違うのである。 「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、万事万物は因縁があり、順逆とも、起こるのがいつの日か起こると認識するものである。

"운명을 안다"와
"운명이라고 여긴다"는 다르다.
"운명이라고 여긴다"는 소극적인 태도로
생명을 완전히 포기하는 것이고,
"운명을 안다"는 세상만물이
모두 인연이 있음을 이해하고,
올 것은 결국 올 것이니,
순연이든 역연이든 모두 같다는 것이다.

若能知命，
便能坦然面對人生的際遇。

若能知命，
便能坦然面对人生的际遇。

Those who understand life will meet life's rewards and challenges with openness.

知命できれば、
平気に人生の巡り合いに直面できる。

운명을 안다면,
곧 초연하게 인생의 여러 만남을
대할수 있을 것이다.

任何狀況下，對人要尊重，
對事要負責，對自己要有智慧。

任何状况下，对人要尊重，
对事要负责，对自己要有智慧。

Under all situations, we have to be respectful to others, be responsible for our obligations, and resolve our own problems with wisdom.

如何なる状況の下においても、
他人を尊重し、責任を持ち、
自分に対して知恵を持つことである。

어떤 상황이든,
사람을 대할때는 존중을 하고,
일을 대할때는 책임을 지며,
자신을 대할때는 지혜가 있어야 한다.

慈悲，是對任何人不僅不去傷害他，
還要去幫助他。

慈悲，是对任何人不仅不去伤害他，
还要去帮助他。

Compassion not only means not harming others but also actively helping others.

慈悲とは、
人を傷めないばかりではなく、
助けるのである。

자비는, 누구에게도 해를 끼치려하지
않는것 만이 아니라,
나아가 남을 도와주는 것이다.

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。

不论何时何地，不伤害人、不妨碍人，
就是保护自己，也保护他人。

Under all circumstances, if we do not harm and obstruct others, then this protects us and others.

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
保護し他人をも保護するのである。

언제 어디서든 불문하고,
사람을 해하지 않고、방해 하지 않는다면,
곧 자신을 보호하고, 남도 보호하는 것이다.

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

不以自我中心的立场，而以客观甚至超越主观的立场来对待人、处理事，自己犯的错误就会少一些，对人也会慈悲些。

If you interact with others and handle situations not from your own standpoint, but objectively, you will be less prone to mistakes and more compassionate to and understanding of others.

自己本位の立場に立たず、客觀または超客觀的な立場で人に接し、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。

자기중심의 관점이 아니라,
객관적이고 더 나아가
주관을 초월하는 관점으로
남을 대하고, 일을 처리한다면,
자신의 잘못이 줄어들 것이고,
남에게도 좀 더 자비로워질 것이다.

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。

天底下没有真正的坏人，只有做了
错事的人；没有真正恶心的人，
只是观念出了差错。

*There are no really no bad people
in the world, only those who make
mistakes. There are no evil people,
only those whose thoughts have
deviated from the norm.*

世の中には、真正な悪人がおらず、
間違った事をした人だけであり、
真正に恶心を持つ人がおらず、
考え方が間違った人だけである。

하늘 아래 진정으로 나쁜 사람은 없으니,
단지 잘못된 일을 한 사람일뿐이고 ;
진정으로 악한 사람도 없으니,
단지 견해에 착오가 생긴 것일 뿐이다.

慈悲，是以平等、無差別、非對立的態度，來看待一切人。

慈悲，是以平等、无差别、非对立的态度，来看待一切人。

Compassion stems from an attitude of equanimity, non-discrimination, and non-opposition toward all people.

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。

자비는,
평등하고, 차별 없고,
대립하지 않는 태도로,
모든 사람을 대하는 것이다.

智慧，是在任何狀況下，心平氣和地把自己歸零，處理一切事。

智慧，是在任何状况下，心平气和地把自己归零，处理一切事。

Wisdom is the ability to respond to every situation, under all circumstances, with clarity and stability, as if one's own self is reduced to zero.

智慧とは、なんの状況でも、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。

지혜는,
어떠한 상황에서든,
차분하게 스스로를 영점으로 돌려놓고,
모든 일을 처리하는 것이다.

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

问题若能解决，很好！
如果不能解决或者留下后遗症，
也不必墨碍，只要尽人事，
就不必怨天尤人。

Resolution of a problem is good. If it cannot be resolved, or if there are negative repercussions, do not be hindered. As long as we have done our best there is no need for blame.

問題が解決できれば、何よりであるが、解決できなく又は後遺症が残ってもこだわることがなくて、人事を尽くしさえすれば、天を恨んで人を咎めることがない。

문제는 해결할 수 있다면, 물론 좋다 !
만약 해결이 않되거나,
부작용이 남기게 되더라도,
마음에 걸릴 필요가 없다,
할 수 있는 일을 다 했었으니,
하늘을 원망하고 남을 탓할 필요가 없다.

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。

慈悲待人，是帮助他、宽恕他、包容他、感动他；智慧对事，是面对它、接受它、处理它、放下它。

Compassion means to help, forgive, accept, and positively influence others.

Wisdom in responding to difficult situations means the ability to face, accept, respond, and let go.

慈悲で人を待遇するのは他を帮助し、
寛恕し、包容し、感動させることであ
って、智慧で事を取り扱うのは、它に
直面し、它を受け入れ、它を処理し、
它を手放すことである。

자비로 사람을 대함은,
곧 남을 돋고、용서하고、
포용하고、감동시키는 것이고；
지혜로 일을 대함은,
즉 일을 대면하고、받아들이고、
처리하고、내려놓는 것이다.

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。

慈悲，是怨亲平等地爱护一切众生；
智慧，是恰到好处地解决一切问题。

*Compassionate love does not
distinguish between friend and foe.
The manifestation of wisdom is to
appropriately resolve all problems.*

慈悲は、怨親平等（おんしんびょうどう）にすべての衆生を保護することであり、智慧は、ちょうどいいところをすべての問題を解決することである。

자비는, 미운사람이나 친한사람이나 차별없이 모든 중생을 애호 하여주고 ;
지혜는, 적절하게 모든 문제를
해결하는 것이다.

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。

慈悲要有智慧同行，缺少智慧的慈悲，很可能自害害人，虽然存好心，却做了错事、害了人。

Compassion must be accompanied by wisdom. The kind of compassion that lacks wisdom may very easily end up harming yourself and others. Even with good intentions, such "compassion" is still prone to mistakes and harming others.

慈悲は、智慧と同行するのであり、それを欠ければ、自害害人する可能性が極めて高い。よい心持ちを持っているのに、間違い事をして人を害する。

자비는 지혜가 동반해야 한다,
지혜가 결여된 자비는 자신을 해하고
남을 상할 가능성이 있으니,
비록 좋은 마음으로 하였으나,
오히려 잘못된 일을 하고,
사람을 해할수있다.

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。

慈悲，并不是做烂好人、做乡愿，而是做对人有益有利的事，帮助他人一起提升心灵的品质和情操。

Compassion does not mean allowing others to walk all over you or be a deferentially phony. Rather, a compassionate person engages in benefitting others and elevating the spiritual environment of humanity.

慈悲は、ひ弱な人、田舎者になるのではなくて、人のために有益な事をし、人を助け、たましいの品質と情操を高めるものである。

자비는, 결코 무골호인이나 죄대 없이 남의 비위만을 맞추는게 아니다, 다른 사람에게 이로운 일을 하고, 남을 도와 마음의 품질과 정조를 동시에 높이는 것이다.



快
樂
幸
福

Happiness and Blessings

快樂幸福 / 기쁨과 행복

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。

人生处世，有人「混世」，有人「恋世」。混世，是浑浑噩噩度日，甚至造成世界的混乱；恋世，是对世间依恋不舍，执着与自己相关的一切。

In Buddhism, to "live in the world" does not mean to merely "be in the world" or to "attach to the world." To merely be in the world can mean to live without any purpose or to live in confusion, creating more problems for the world. To attach to the world can mean to depend on or be concerned with those things that are only relevant to you.

人生の処世には、「いい加減」があつたり「恋着」がある。「いい加減」とは、渾渾沌沌に日々を過ごして、甚だしくは世界を混乱させるのであり、「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のである。

인생의 처세에,
 어떤 사람은 빈둥거리며 살아가고,
 어떤 사람은 세상에 미련을 가지고 산다.
 빈둥거리며 사는 사람은
 명하니 하루하루를 보내거나,
 심지어 세상의 혼란을 조장하기도 한다;
 세상에 미련을 가지고 사는 사람은,
 세상일에 연연하여,
 자신과 관계된 모든 일에 고집을 한다.

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。

人生处世，也有「入世」、「出世」两种态度。入世，是参与世间，救济世界，以助人为己任；出世，则是隐遁山林，不问世事，自顾自地修行。

In Buddhism there are also such concepts as to "enter the world" and to "transcend the world." To enter the world means to participate in and help the world. It is an attitude that gives primacy to benefitting others. To transcend the world refers to those who prefer to dwell in the mountains and forests and not get involved with worldly affairs so as to focus on spiritual practice.

人生の処世には、「入世」・「出世」の二種類の態度もある。入世は、世間に参与し、世界を救済して、助人を己任とすることであり、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。

인생의 처세에,
"세속에 들어가는 것"과
"세속을 벗어나는 것" 두 가지 태도가 있다.
"세속에 들어가는 것"은
세상일에 참여하고, 세계를 구제하며,
남을 돋는 것을 자신의 일로 여기는 것이고;
"세속을 벗어나는 것"은
곧 산림에 은거하며, 세상일을 묻지 않고,
자기만 돌보고 수행하는 것이다.

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。

菩萨行者，以出世的心做入世的工作：
他们走入社会、关怀社会、救苦救难，
却不恋栈世间荣华，不贪求名闻利养，
这才是真正的解脱者。

Bodhisattvas have the heart that transcends the world but actions that enter the world. They are involved with the society and help all those who need it, without concerns of worldly fame, recognition, or reward. These are the actions of a truly liberated practitioner.

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、関心を持って、苦難から救い出しが、世間の榮華に恋着せず、名聞利養（みょうもんりよう）に貪り求めない。これこそ正真正銘の解脱者である。

보살행자는,
세속을 벗어나는 마음으로
세상에 들어가 일해야 한다;
그들은 사회에 들어가고,
보살피고, 어려움을 구제하되,
세상의 영광에 연연하지 않고,
명리를 탐하지 않는,
이것이야말로 진정한 해탈한 자이니라.

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。

认知人生不如意事十常八九，不如意乃意料中事，就不会觉得不自在了。

We have to know that life is full of challenges. If we are mentally prepared for them, then we will not feel obstructed when they arise.

人生に不如意な事がしばしばあると認識すれば、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。

인생에 여의치 않은 일이
열에 여덟 아홉이고,
여의치 않은 일이 이미 예상되고 있으니,
불안함도 느끼지 않게 된다.

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。

肯定这个世界是不完美的，有「及时雨」，也有「暴风雨」，便不会过份期待完美了。

If we recognize that the world is imperfect, that showers may, but thunderstorms destroy, then we will not anticipate everything to be perfect.

この世界は完璧ではなく、「好都合」もあるが「暴風雨」もある、と肯定すれば、完全無欠を期待しすぎることがない。

확실히 세상은 완벽하지 않다,
"때맞춰 내리는 비"가 있으면,
"폭풍우"도 있음을 이해하면,
완벽하기를 너무 기대하지 않게된다.

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。

我们应该常常问自己快乐吗？真的快乐吗？快乐，并不是来自物质条件的刺激，而是内心真正的安定与平静。

We should often ask ourselves, "Am I happy?" "Am I truly happy?" Happiness is not some external stimulus, but a genuine sense of wellbeing and serenity.

快樂であろうかと、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靜によるものである。

우리는 항상 즐거운가?
정말로 즐거운가?
라고 자문 하여야 한다. 즐거움은,
결코 물질적인 자극에서 오는 것이 아니라,
마음 안의 진정한 안정과
평온에서 오는 것이다.

與人相處，口不出惡言，
就是保護他人，也保護自己。

与人相处，口不出恶言，
就是保护他人，也保护自己。

*To refrain from hurtful words is
to extend care toward others and
ourselves.*

人とつきあうときに、悪口を口に出
さなければ、即ち他人を保護し、
自分をも保護する。

남과 함께 지낼 때,
나쁜 말을 입 밖에 내지 않는 것은,
타인을 보호하는 것이요,
또한 자신을 보호하는 것이다.

與人互動，
給人空間就是給自己空間。

与人互动，
给人空间就是给自己空间。

*When we interact with others, giving
them space is to give ourselves space.*

人とつきあうときに、他人に余地を与
えれば、自分に余地を残すのである。

사람들과 어울릴 때,
남에게 공간을 주는 것은
곧 자기에게 공간을 부여하는 것이다.

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。

做任何事，一定要抱持积极乐观的态度，自己快乐，才能让他人也快乐。

We have to maintain an enthusiastic and positive attitude in whatever we do. When we are happy, those around us will also be happy.

なんの仕事でも、積極的・楽観的な態度を持たなければならぬ。自分自身の快楽こそ、他人に快楽をもたらす。

어떠한 일을 하더라도,
반드시 긍정적이고 낙관적인 태도를
유지해야 한다, 자신이 즐거워야,
비로소 다른 사람도 즐겁게 해줄수 있다.

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。

人如果只追求快乐，而不愿意负责任，这种快乐并不持久，而往往成为心理上的负担。

Pursuing happiness without taking responsibilities produces a happiness that is short-lived and burdensome.

快樂を追求するだけで、責任を負いたくなければ、その快樂は長く持ち続かなくて、往々に心理的な負担になる。

사람들은 만약 즐거움만 쫓고,
책임을 지려하지 않는다면,
이러한 즐거움은
결코 오래 유지될 수 없으며,
종종 마음속의 부담이 된다.

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。

当我们为他人奉献时，自己就是在成长，会有一种成就感；这种成长与成就感交织的喜悦，乃是欣慰的快乐。

When we offer ourselves to the benefit of others, we grow. We feel a sense of accomplishment. Such feelings bring joy and consolation.

他人に奉仕するときに自分自身が成長するのであり、成功感が浮かぶ。この成長と成功感が交わり合う喜びは、慰め的な快楽である。

남을 위해 봉사할 때,
자신도 성장하게 되며,
일종의 성취감을 느끼게 된다.
이러한 성장과 성취감이 엇갈린 기쁨은,
곧 흐뭇한 줄거움이다.

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。

以厌恶、仇恨心看世界，或让欲望无止尽地增长，都与快乐背道而驰。

When we look at the world with hatred, revenge, and insatiable desire, we drive happiness far away.

嫌がる恨み憎む心で世界を見たり、
欲望を絶えず増やしたりするのは、
快樂と背馳するのである。

미움과 원한의 마음으로 세상을 보거나,
혹은 욕망을 끝없이 키우는 것은,
모두 즐거움과 정반대의 길로 가는 것이다.

多一分奉獻心，少一點自私自利，
就有平安，就會快樂。

多一分奉献心，少一点自私自利，
就有平安，就会快乐。

Benefitting others more and lessening selfishness, brings peace, harmony, and happiness.

奉仕の心を一分増やし利己心を減らせば、平安を持ち快樂を持つのである。

봉사하는 마음을 조금 더 키우고,
이기심을 조금 더 줄인다면,
곧 평안하고, 즐거워질 수 있을 것이다.

賺錢不自私，有錢大家賺；
大家有錢賺，才是最可靠的財富。

赚钱不自私，有钱大家赚；
大家有钱赚，才是最可靠的财富。

*Earn money without selfishness
and allow everyone to earn money.
When everyone has the opportunity
to earn wealth, this is the most
reliable kind of wealth.*

金を儲けるに、自分ばかりではなく、
みんなが儲けるのである。みんなが儲
かるこそ、信頼できる富である。

돈을 버는 데 자기만 쟁길려하지 말고,
돈은 모두같이 벌어야 한다;
다함께 돈을 벌게 되어야,
비로서 가장 믿음직한 재산이 된다.

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。

财富要取之有道，除了与生俱来的福报，还要加上后天的努力，并且广结人缘。

There is a proper way to acquire wealth. In addition to our own good fortune (accumulated from past lives), we have to be diligent this life and broadly establish affinities with others.

富は適切な道で獲るのである。生まれながらの福報の他に、後天の努力を加えて、かつ、広く人と縁を結ぶ。

부의 취함에 있어 도리를 지켜야 한다,
타고난 얻은복 외에도,
후천적인 노력을 더해야하고,
또 널리 좋은 인연을 맺어야 한다.

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。

财富有世间财、智慧财和功德财，
若能三者兼备，一定平安、健康、
快乐、幸福。

There is monetary wealth, wealth in wisdom, and wealth in blessings. All three assures peace, health, happiness, and blessings.

財は世間財・智慧財・功徳財がある。
三者とも具備すれば、
必ず平安・健康・快樂・幸福である。

부에는 세속의 재산、
지혜의 재산과 공덕의 재산이 있으니,
만약 이 세 가지를 모두 겸비할 수 있다면,
반드시 평안하고、건강하며、즐겁고、
행복할 것이다.

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。

多做好事，多给人方便，是功德财；
观念正确，懂得化解烦恼，是智慧财。

To do good deeds and help others leads to wealth in blessings. Correct views and the knowledge to alleviate vexations is wealth in wisdom.

良い事をたくさんやって人に便利を多く与えるのは、功徳の財であり、観念が正しく煩惱が解けるのは、智慧の財である。

좀더 좋은 일을 하고,
좀더 남에게 편리를 베푸는것이,
곧 공덕의 재산이요;
개념이 올바르고,
번뇌를 없앨 줄 아는것이,
곧 지혜의 재산이다.

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。

世间财固然重要，
若能把财富当成是工具，
用来布施救济、公益行善，
才是真正的大富贵者。

*Monetary wealth is important,
but if it is used save lives and do
philanthropical work, then you are
truly a rich and honorable person.*

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・行善を為せば、
正真正銘の百万長者である。

세속의 재산은 비록 중요 하지만,
재물을 수단으로 삼아,
보시와 구제、공익과 선행을 한다면,
진정한 대부호인 것이다.

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。

幸福人生要有「三Q」：「IQ」学习能力、「EQ」情绪管理能力，以及「MQ」道德的品质，后者即帮助人、利益人、关怀人。

To have a happy life, develop these three Qs: IQ to learn, EQ to manage oneself and others, and the MQ (moral intelligence) to cultivate, benefit, and care for others.

幸福な人生には、「三つのQ」を持つのである。「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」は道徳的な品質である。最後のあれは人を助ける、人に利益する、人を思いやることである。

행복한 인생에는 "3Q"가 있어야 한다 : "IQ"의 학습능력, "EQ"의 정서관리능력, 아울러 "MQ"의 도덕수준이니, 후자는 바로 남을 돋고, 이롭게 하며, 관심하여 주는 것이다.

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。

外在环境愈是不景气，
个人愈是要保持身心健康，
多做些有益于人的事。

The more challenges we face in the environment, the more must take care of our body and mind to do more beneficial things for others.

外在の環境の不景気ほど、
個人の心身の健康を保ち、
人に有益な事をするのである。

외부상황이 불경기일수록,
개인은 더욱 심신의 건강을
잘 유지해야 하고,
남에게는 이로운 일을
더 많이 해야 한다.

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。

有奉献心的人，就不会担心自己不受照顾；有了愿心，便有心力去照顾人。能够照顾人，也就能够照顾自己。

Those who benefit others do not worry being taken care of. When we have altruistic vows, we will have the mental fortitude to take care of others and ourselves.

奉仕の心のある人は、世話をされることを心配しない。願心があれば、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。

봉사하는 마음을 가진 사람은,
자신이 배려 받지 못할까 걱정 않한다;
소원을 발심하면,
곧 다른 사람을 돌봐줄
마음과 힘이 나온다.
남을 돌볼 수 있는 사람은,
스스로도 돌볼 수 있다.

人的一期生命雖然短暫，
卻要發無限的悲願心。

人的一期生命虽然短暂，
却要发无限的悲愿心。

Our lifespan may be brief, but our compassionate vows must be unlimited.

人間の一期の生命が短いが、
無限の悲願の心を発することである。

인간의 일생은 비록 짧지만,
끌이 없는 비장한 염원을 발심 하여야 한다.

凡事盡心盡力，
隨順因緣，緣熟事成。

凡事尽心尽力，
随顺因缘，缘熟事成。

Exert yourself in all your efforts and accord with the flow of causes and conditions. When conditions become ripe, our work will bear fruit.

凡事に心力を尽くし因縁に隨順して、
縁が熟れれば事が成る。

매사에 온 힘과 마음을 다하고,
인연에 유순히 따라라,
인연이 무르익으면 일도 이루어질 것이다.

為了眾生所做的一切事情，
必能心想事成。

为了众生所做的一切事情，
必能心想事成。

All the things we do for the benefit of sentient beings will eventually be completed if we have the heart to accomplish them.

衆生のために為す一切の事には、
必ず心願成就する。

중생을 위해 행한 모든 일이라면,
반드시 마음 먹은 대로
일이 이루어질 수 있을 것이다.

行善沒有大小之分，
只要抱著一個善念，心就是平安的。

行善没有大小之分，
只要抱着一个善念，心就是平安的。

*No matter if a good deed is big or small. Always have good intentions.
Then your mind will be at peace.*

行善は大小の別がない。
善念さえ抱けば、心が平安である。

선행에는 크고 작은 구분이 없으니,
선한 마음만 품고 있으면,
마음은 곧 평안할 것이다.

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。

最好能够发利人利己的好愿，至少要做到利己而不损人，对他人没有伤害。

The best kind of vow brings benefits to self and others. But if is a vow only for your benefit, make sure that it does no harm to others.

利他かつ利己の良い願いを発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さなく、他人を傷害しないことである。

남을 이롭게 하고
자신을 이롭게 하는 선한 소원을
발심하는 것이 가장 바람직하나,
적어도 자신을 이롭게 하되
타인에 손해를 끼치지 않고,
남에게 해치지 않는 것 까지는
하여야 한다.

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。

发愿有其次第，从小处着手，从近愿开始。存好心、说好话、做好事，是人人可以做到，人人可发的善愿。

There is an order to developing aspirations. Begin small with what's close at hand. Start with good intentions, positive speech, and good deeds. These are things that everyone can do and vows that everyone can make.

祈願にはその次第があり、小さなところから着手し、近い願いから始まる。よい心を存し、よい話をし、良い事を為すのは、すべての人がやれる、祈願できる良い願いである。

소원을 발심하는 데는 순서가 있다,
작은 데서부터 손을 대고,
가까운 희망부터 시작하라.
선한 마음、 좋은 말、
좋은 일을 행하는 것은,
모두나 다 할 수 있는 것이며,
모두가 발심할 수 있는 선한 소원이다.

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。

说好话、做好事，少造恶业，
就能改变个人的命运，也能把
人类的共业扭转过来。

*Positive speech, good deeds, and
the lessening of negative karma
can change your lot in life. These
are the conditions that can
transform collective karma.*

よい話をし、良い事を為し、悪業の作りを減らせば、個人の運命を変えることができ、人類の共業も転換できる。

좋은 말을 하고, 좋은 일을 행하고,
나쁜 업보를 줄인다면,
곧 개인의 운명을 바꿀 수 있고,
또한 인류 공동의 업보를
돌려잡을 수 있다.

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。

为善要让人知，却不求回报。

我们鼓励大家都来做好事，
让好事更普及、更多响应、更长久。

We can let others know of our good deeds but we should not expect rewards.

We can encourage everyone to do good deeds, so that doing good things becomes the norm. We will create positive influences and lasting effects.

善を為すに人に知らせながらも、
報いを求めない。良い事を為すの
をみんなに奮い立たせ、良い事を
もっと普及させ、もっと応答させ、
もっと長くさせるのである。

선행은 남에게 알리되,
보답을 구해서는 안된다.
모두들 좋은 일을 하도록 격려하고,
좋은 일이 더 퍼지고,
더 많은 호응을 불러일으키며,
더 오래 가도록 하는 것이다.

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自在語第四集
(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5月(3,000本)

ISBN：978-986-6443-21-3

Title: 108 adages of wisdom (IV)
(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: May 2010 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-21-3



