電子檔下載



iPhone

Android

聖 厳 教 育 基 金 会
Compliments of Sheng Yen Education Foundation
http://www.shengyen.org.tw
縁 者 贈 答 用 ・ 非 売 品

楽しい日々第一集

聖厳法師

楽しい日々

聖厳法師108自在語



楽しい日々

聖厳法師108自在語



1	2 	3	4
8	9	10	11
15	16	17 	18
22	23	24	25
28	29	30	31

THIS MONTH

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	





慈悲は生長に適した風雨が必要であり、
智慧は日光として遍く照らすなり。

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
28	29	30	31

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	

THIS MONTH

知命できれば、「平気」に人生の
巡り合いを直視することができる。



1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	



5 6 7

THIS MONTH

12 13 14

19 20 21

26 27 28



南山の古松はとっくに老衰しているが、
北斗の寿老星はいまだ甚だ若い。

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
28	29	30	31

5 6 7

12 13 14

19 20 21

26 27

THIS MONTH



人とつきあうときに悪口を言わなければ、
即ち他人を守り自分をも守る。

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
28	29	30	31

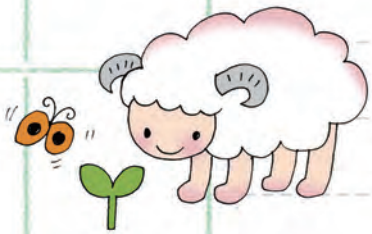
5 6 7

THIS MONTH

12 13 14

19 20 21

26 27



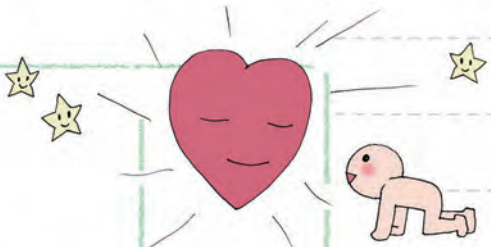
病めるときにでも心を楽にし、為すことを為せば、
健康的に病むことができる。

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
28	29	30	31



THIS MONTH

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	



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

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
27	28	29	30



THIS MONTH

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26		
31		



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

1 	2	3 	4
8	9	10	11
15 	16	17 	18
22	23 	24	25 
28 	29	30 	31

THIS MONTH

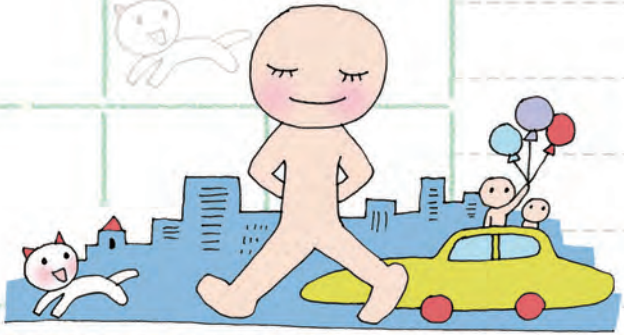
5 6 7

12 13 14

19 20 21

26 27

欲少なく足ることを知る者は、清貧であって最善の冨者である。



1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
28	29	30	31

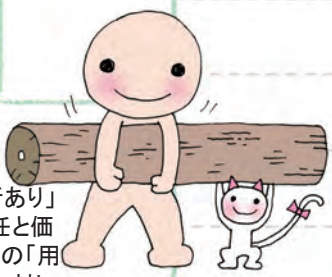
5 6 7

12 13 14

19 20 21

26 27

THIS MONTH



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

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
27	28	29	30

THIS MONTH

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26		
31		

菩提心の中に施無畏あり。



1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
27	28	29	30



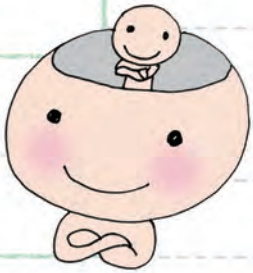


5	6	7
12	13	14
19	20	21
26		
31		

THIS MONTH

過去を悔やまず、未来を憂えず、現在を生きる。



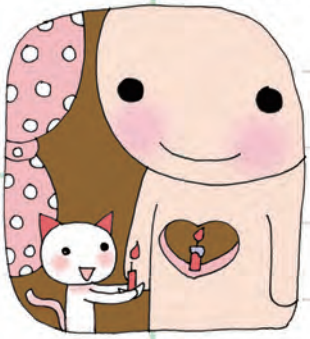


1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
28	29	30	31



THIS MONTH

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	



禅法即ち心法で、万物は心から生まれ滅びるなり。

過ちをすぐ改めることは恥にならず。
過ちを改めれば、立ちどころに仏なり。



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





人生に必要なのは、調和の中に発展を求め、
努力の中に希望を見出すことなり。



子どもを可愛がるのであれば偏愛するよりも、
幸せ多からんことを祈りなさい。

何事も正面から読み解き、完成すべく方向を確立させ、
粘り強く取り組むべし。



衆生済度こそが徳を積む行いである。物の姿に留まらず執着もせず。

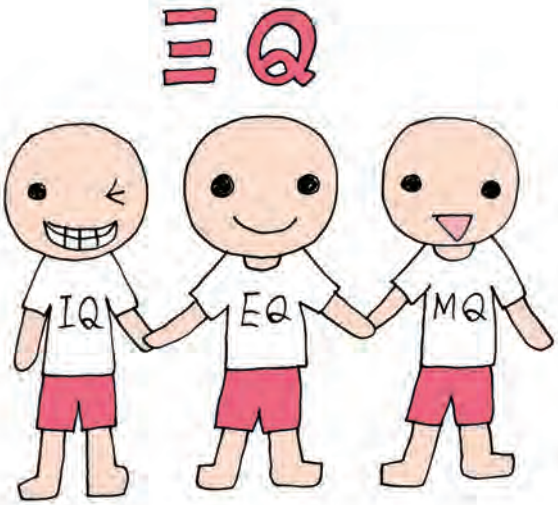


生活に対しては「最良の準備、最悪の予測」が必要。





大夢は誰が先に悟るか。夢想から離れれば考え変わるなり。



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



四安：心の安らぎ、身体の安らぎ、
家族の安らぎ、生活の安らぎ。

環境によって心境が変わるのは凡人。
心で環境を変えるのは聖人。





両親の恩は天地より重く、三宝の
徳は恒河沙よりも多し。

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



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





心は、動かず確かな働きがある
壁の如くにせよ。

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





恩を忘れない心は我々を成長させ、その恩に報いることは成功をもたらす。

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





心配や憂いは役立つものではないが、
留意と気付きは非常に大切なものである。

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



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



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





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



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。

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





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



常に観音菩薩を念ずれば、心は落ち着き平安なり。



慈悲をもって偏見をなくし、慈悲をもって他者を正しき道へと引入せよ。



天国も地獄も心から作られる。仏と成り祖を作る。雑念は持つべからず。



善行に条件あらず。

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



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。





有無相は有と無がある相。
真仮空は真と仮がある空なり。



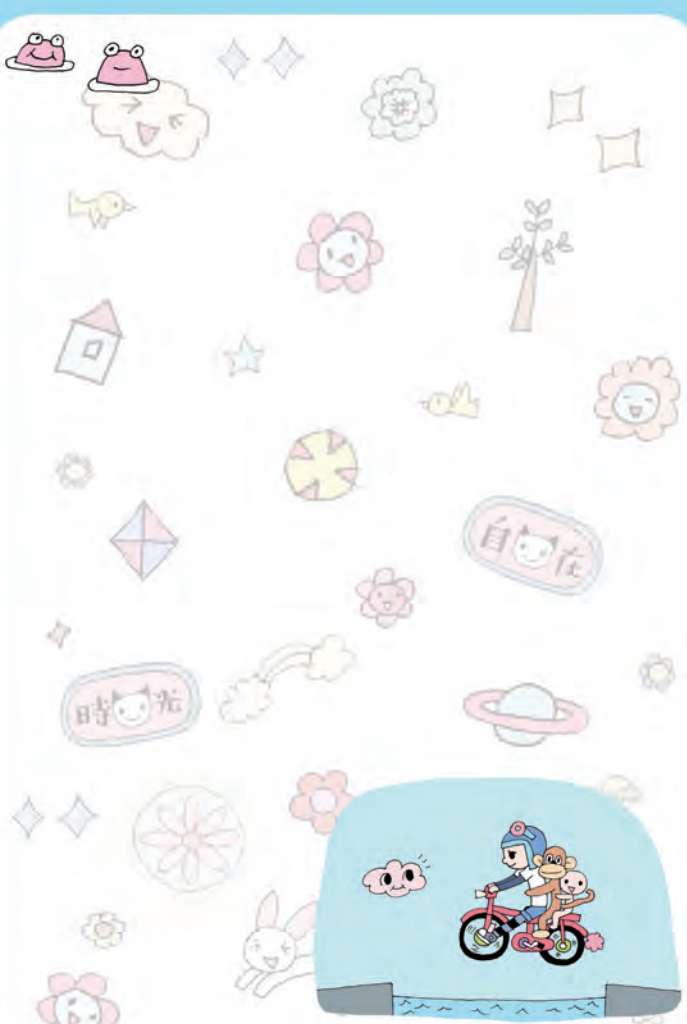
金を儲けるときは自分ばかりではなく、皆が儲けるようにしなくて
はいけない。皆が儲かるからこそ信頼できる富となる。

心の内も外も穏やかで因も縁も穏やかなれば、
これこそ真の心の安らぎである。





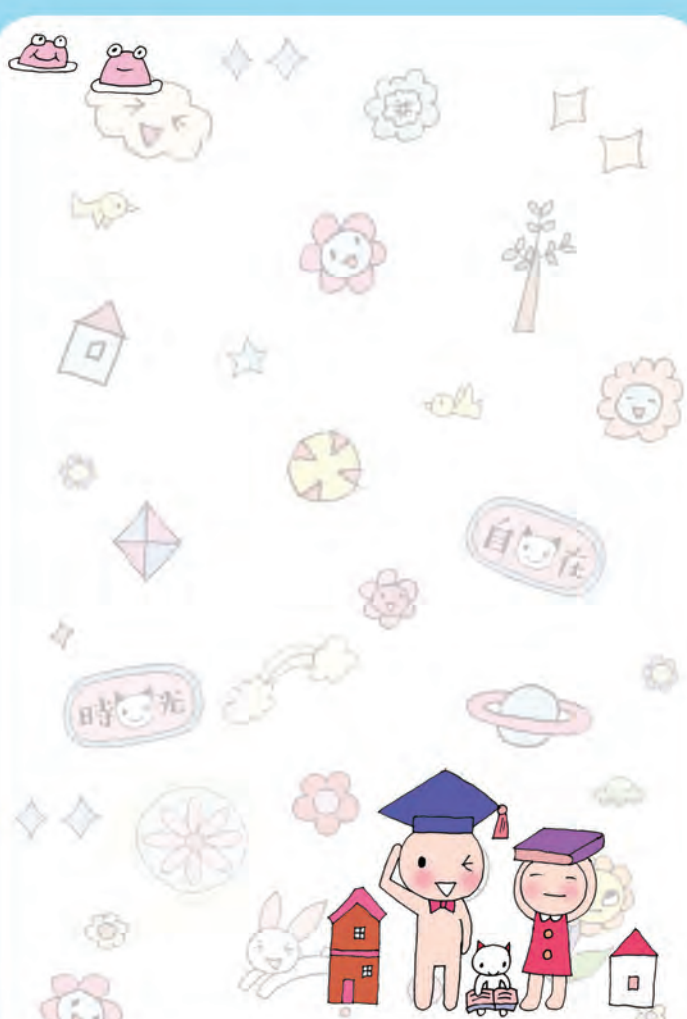
人に会い怨を与えず恩を与えることで、
必ず善き縁となり楽しく過ごすことができる。



人生の起伏は、成長する為の良き肥やしである。

演技のない劇は観賞できないのと一緒で、
夢の中で夢を見ることを夢だと知ることがない。





教育とは千秋万年の大業なり。賢能は百代の模範となる。



名利権位に心動かすべからず、千軍万馬にも恐れるべからず。

心そのままに日々瞑想し、真言を唱え、そして御仏に祈り心を開放せよ。





出会いに感謝し、縁に従い奉仕せよ。



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



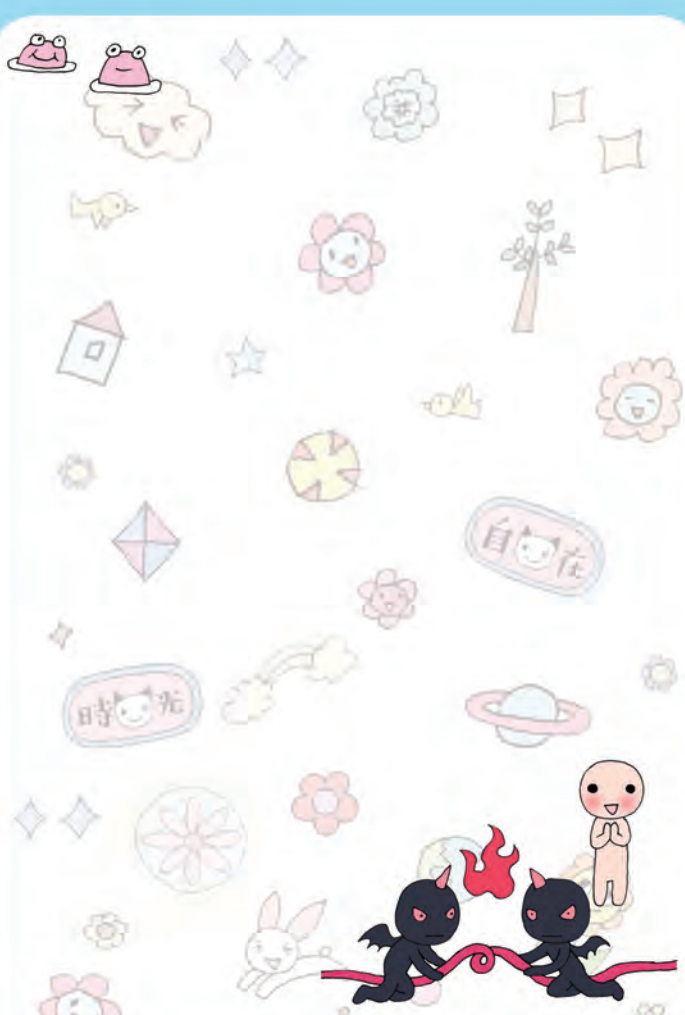
懸命に働く者は有意義に時を費やす。
健康で仕事に向かうことが最も優れた事である。



心が穏やかでさえあれば、生活を楽しく過ごせる。



人生は夢の如し、夢は誰でも語れる。
一生夢見てなぜ目を覚まさぬのか。

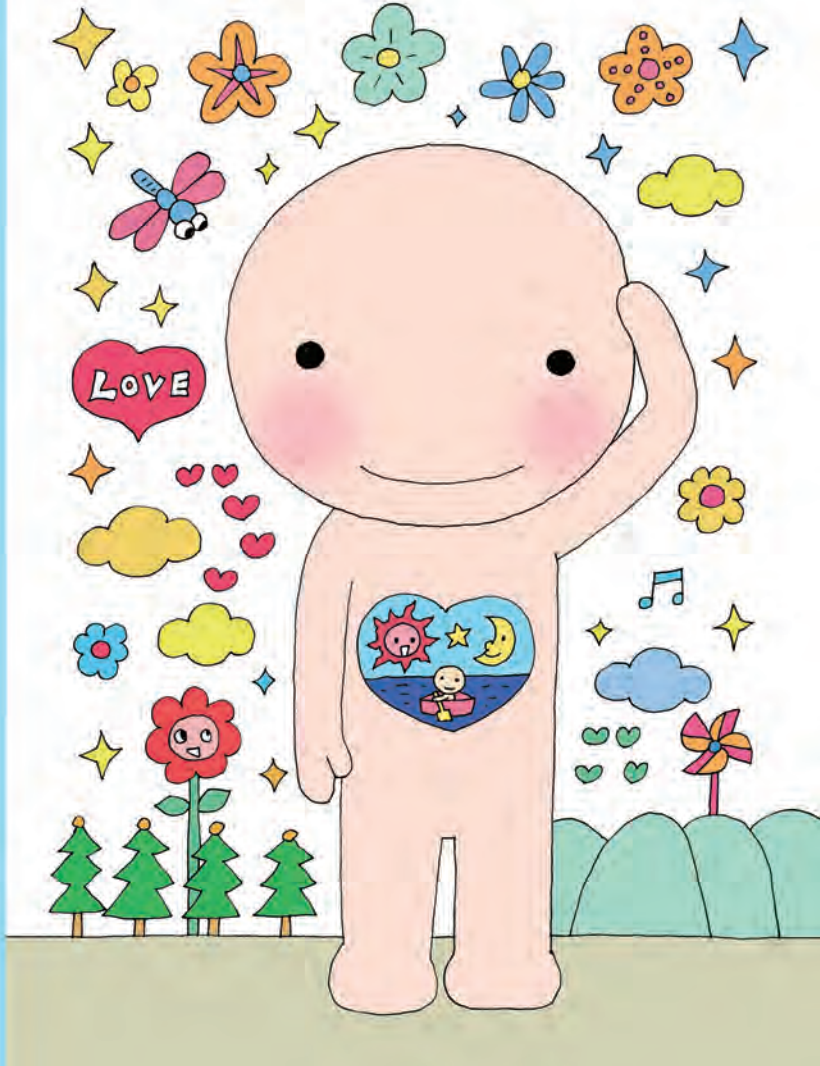


愛恨情仇の心を解放し、慈悲喜捨の心量を学ぶべし。



心中に損得勘定を持たず。世の中にいながら、どんな事があっても、心がそれに影響され、騒がれることなく、対処すべし。

外的環境と調和を望むならば、まず内在する自我と調和するべきである。



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。





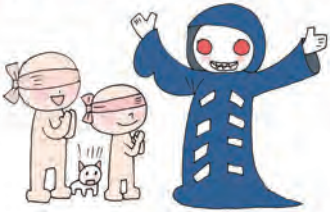
世の中は元来純粋無垢なものであるが、分別心があるためそうでなくなる。



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

生活に対しては「最良の準備、最悪の予測」が必要。





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。



善悪は一念にあり、心中にて福慧を修めよ。

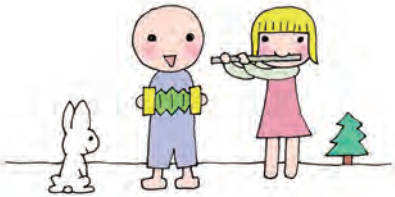
人生には不如意な事がよくあると認識すれば、
不如意が思う通りのことであって、自在でない
と感じない。





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

人生の苦と楽は往々に自心の体験から生ずるものだ。
もし人生の苦楽を慈悲心と智慧心を増やす過程とするならば、大自在の人間となる。



景色移り変われど山河猶在り、歳月は延々と流れ人皆異なる。





忙しくとも乱れず、煩わしくとも厭わず。

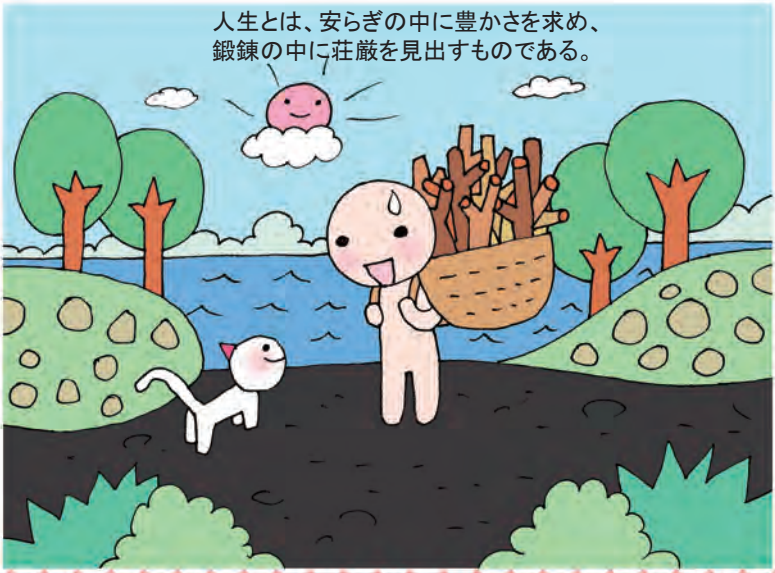




枯れて恵みの雨を祈り、厳冬に暖かさを与えるを願うなり。



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

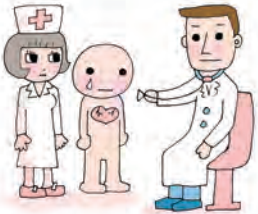

人生とは、安らぎの中に豊かさを求め、
鍛錬の中に荘厳を見出すものである。



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



感恩は終生有益な福報で、懐恨は永世もつれる魔障なり。



心病めることが真の苦
しみであって、身体の病は必ずしも真の苦しみではない。

心の内も外も穏やかで因も縁も穏やかなれば、これこそ真の心の安らぎである。




眼前の現実において、ありのままの「いのち」を観じるのが禅の修行である。



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

水深数千メートル終に底が見え、
標高数千メートルの山々も海から
昇るなり。





みほとけの教えを聞くものの使命は、
仏国土の創造と衆生の救済である。

誠実は必ず報いあり、精勤は万事
を成就するなり。



過去に悔いずそして恨まず、
未来には万全な備えをし、
現在を一歩一歩着実に歩むべし。





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

順境・逆境はともに因と縁を作りだす。平常心と感謝の心で対応すべし。



強靱な心を持てば、難関を乗り越えやすい。長い目で見て大事を成すなり。





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



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

それぞれの因縁を大切にするならば、
それぞれが唯一無二の存在となる。



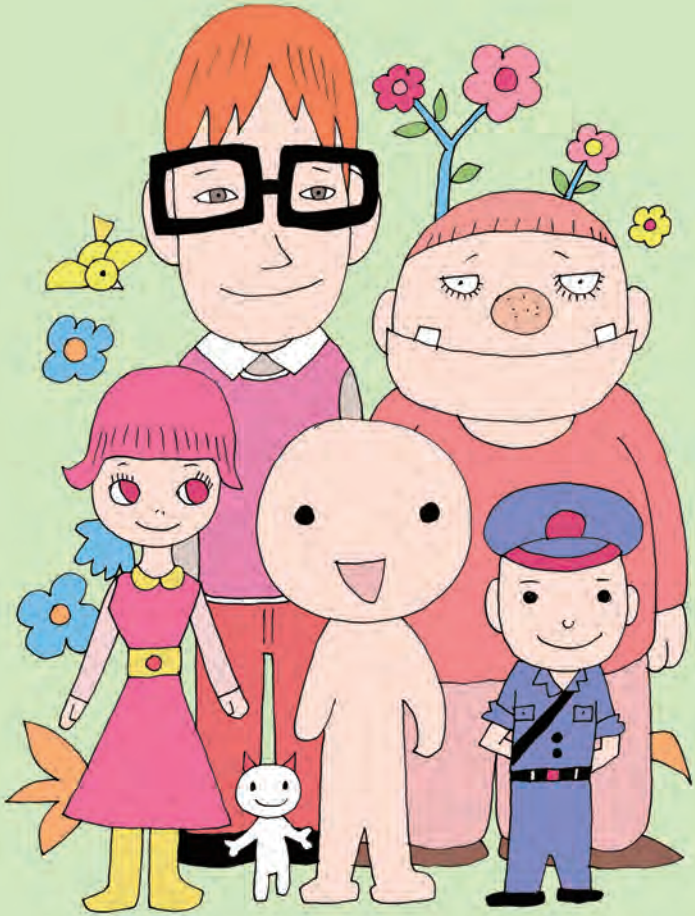
ただただ一日和尚をして一日鐘を打つ。身分、職位、役割に関係なく、ただただ心を尽くし責任を果たす。これが即ち今、現状を把握することであり、自らの心を満たすことだ。





他に正しき道を示すは、己に示すことと同じなり。

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





喜捨するものには福が舞い込み、
善をおこなうものには喜びが訪れる。



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。

全身全霊で家族を守り、また仕事に打ち込め。





儚き世事に心染めず、無常の世に恐れをなすな。





「生」には無限の希望を満たし、
「死」には常に往生の備えをするべし。

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



人生の目的は最善を願い、その願いを巡らせ、
最善の報いを得ることである。





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

口を慎み是非は問うな。心に平安を保ち誠実に勤めよ。





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ない。自分自身の真の快楽こそ、他人に快楽をもたらすのだ。



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

一夜の富はにわか成金、一晩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労をかけるものなり。





上には上がいるものである。
山は高くそびえ、川は長く流れる。



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

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

NAME

TEL

FAX

MOBILE PHONE

ADDRESS

E-mail

法鼓山の開祖 / 聖厳法師 (1930-2009)

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

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

法師は禅門臨濟宗及び曹洞宗法脈を伝承し、経典に深く入り、各派に融通するようになる。1975年に渡米。その後は長年アメリカと台湾両地に滞在し、世界各地で 修禅を指導する。1989年に「大いなる心の安らぎの獲得」を目的とし、「人格を高め、浄土を建設する」を理念とし実践する法鼓山を開山、並びに「世界仏教教育園区」を創立する。日を追うごとに法師の布教活動は全世界に拡張するようになり、尚且つ修禅、文化、教育、思いやりのある組織の体系作りは現代台湾において仏教を流布するための輝く新しい人材の容貌を展開することとなる。

法師は近代的な語学と観点での仏教伝道技術に長けており。すでに、日・中・英の著作が百数冊ある。多数の著作が多種言語に翻訳され世界に広まっている。国家級の文芸、学術、文化など多くの奨を受けている。

法鼓山世界仏教教育園区

電話：886-2-2498-7171　　FAX：886-2-2498-9029
住所：20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號
Website：www.ddm.org.tw

聖厳教育基金会のご紹介

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

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

何卒、当会の活動にご賛同頂き、ご支援下さいますよう心よりお願い申し上げます。

聖厳教育基金会　送金口座番號

Banking Information
Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH. TAIPEI, TAIWAN
Swift Code: BKTWTWTP122
Account No.: 122001009873
Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation
Bank Address: No.99, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei, Taiwan

「聖厳教育基金会」
普及活動支援をよろしくお願い致します

書　　名：楽しい日々第一集
著　　者：聖厳法師
編　　集：可樂王 Cola King
監　　督：法鼓山法行会・法鼓山教師聯誼会
推　　薦：法鼓山護法総会
出 版 者：財団法人聖厳教育基金会
住　　所：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓
電　　話：886-2-2397-9300
Ｆ　Ａ　Ｘ：886-2-2393-5610
結縁本サービス専用ダイヤル：886-2-2397-5156
108自在語Website：www.108wisdom.org
Ｗｅｂｓｉｔｅ：www.shengyen.org.tw
Ｅ-ｍａｉｌ：syf@shengyen.org.tw

緣者用書物　108自在語（著作権有り）は仏教伝道に用いる複製を歓迎致します
※但し、著作権を尊重し内容を改正しないことを条件とする

初 版 一 刷：2014年10月
Ｉ Ｓ Ｂ Ｎ：978-986-6443-35-0

PRINTED WITH SOY INK
本書は環境に優しい大豆から作られたインクで印刷されています