

電子檔下載

安汝之心

聖嚴

心安平安和敬平安福慧
和敬平安福慧平安心安

福慧平安心安平安和敬平安福慧
安和敬平安福慧平安心安平安
安心安平安和敬平安福慧平安
安和敬平安福慧平安心安平安
安福慧平安心安平安和敬平安
安福慧平安心安平安和敬平安
安福慧平安心安平安和敬平安
安福慧平安心安平安和敬平安



聖嚴教育基金會
Compliments of Sheng Yen Education Foundation
http://www.shengyen.org.tw
贈送結緣品·非賣品

108 自在語

108 adages of wisdom (I)

Master Sheng Yen
聖嚴法師 / 著

108

Master Sheng Yen
聖嚴法師 / 著

108 自在語

сургаал үг

/Нэгдүгээр хэсэг/

108 adages of wisdom (I)



108 сургаал үг

Master Sheng Yen

聖嚴法師 / 著

108 自在語

/Нэгдүгээр хэсэг/

108 adages of wisdom (I)



慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴

面對宅
接受宅
處理宅
放下宅

聖嚴

Асуудлыг шийдэх дөрвөн алхам:
нүүр тулах, хүлээн зөвшөөрөх,
шийдвэрлэх, орхих.

Нигүүлсэлд дайсан байдаггүй,
цэцэн ухаанд уур байдаггүй.

人 品
提 昇

Хүн байхын учир

Page

Becoming a Good Human Being 001~031

品位を磨く

人 品
受 取
享 受

Ажилдаа дурлах

Page

Enjoying Work 033~059

仕事に対しての心構え

人 品
平 安

Амгалан тайван амьдрал

Page

Living Peacefully and Calmly 061~091

安らかな人生

人 品
幸 福

Жаргалтай хүний орчлон

Page

Happiness in this World 093~117

この世の幸福



人 品
提 昇

Хүн байхын учир

Becoming a Good Human Being

品位を磨く

Бидний хэрэгцээ бага ч хүсэл
дэндүү их.

需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

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。

Үргэлж талархах зүйл хийж бай
учир нь таны хийсэн зүйл үргэлж
өөрт ирдэг- бусдад өгсөн буян
өөрт эргэн ирдэг.

知恩報恩為先，利人便是利己。

*What is most important is to be
grateful for what you've been given
and repay in kind – to benefit others
is to benefit ourselves.*

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

Хэн ч алдаж онодог – гэсэн ч
бүхий л чадлаараа хичээ.

Нигүүлсэлд дайсан байдаггүй,
цэцэн ухаанд уур байдаггүй.

盡心盡力第一，不爭你我多少。

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

*Do your utmost – no matter who
gains or loses.*

*Compassion has no enemies; wisdom,
no vexations.*

損得勘定をせず、真心をもって全
力で打ち込むことが大切である。

慈悲心の前に敵はなく、
智慧の前に煩惱は生じない。

Ажилсаг хүн цаг ихтэй,
хөдөлмөрч хүн эрүүл байдаг.

忙人時間最多，勤勞健康最好。

*The busiest have the most time;
the diligent, the best health.*

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
た事である。

Буянтай хүн адислагдаж,
өгөөмөр хүн жаргадаг.

布施的人有福，行善的人快樂。

*The charitable are blessed;
the virtuous, happy.*

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。

Өгөөмөр сэтгэлд аминч үзэл
гэж үгүй.

心量要大，自我要小。

*Let the measure of your heart be great;
the size of your ego, small.*

自我を捨て、心の器を大きく持て。

Өгч чаддаг хүн авч чаддаг. Авах
гээхийн ухаан буй аваас жинхэнэ
эрх чөлөө тэр болой.

要能放下，才能提起。
提放自如，是自在人。

*When you can let it go, then you can
pick it up. At ease letting it go or
picking it up – then you are truly free.*

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。

Өөрийгөө болон өрөөлийг, мөн
авах гээхийг мэдэрснээр бие сэтгэл
амаржмуй. Аз жаргалыг мэдэрч,
хайрлаж түүнийг бий болгосноор
өлзийт учралыг атгамуй.

識人識己識進退，時時身心平安；
知福惜福多培福，處處廣結善緣。

*Know yourself, know others; know when
to advance, when to retreat; at all times
maintain peace and equanimity in body
and mind; know your blessings, use
them wisely, strive to increase them;
everywhere you go develop deep virtuous
affinity with others.*

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

Авах гээхийн ухаанд он оны өлзий
хутаг буй. Саруул ухаанаар аз
жаргалын үрийг тарьваас өдөр
бүрийн баяслыг хүртэнэ.

提得起放得下，年年吉祥如意；
用智慧種福田，日日都是好日。

*Able to pick it up and let it go, every
year good fortune will surely follow;
sow a field of blessings with wisdom,
then everyday is a good day!*

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

Бие сэтгэлээ чөлөөлж
инээмсэглэлээр бусдыг угтах аваас
бие эрүүлжин, ухаан саруулсаж,
нөхөрлөл улам батжимой.

身心常放鬆，逢人面帶笑；
放鬆能使我们身心健康，
帶笑容易增進彼此友誼。

*Always keep your body and mind relaxed
and meet everyone with a smile; relaxation
makes your mind and body healthy, and a
smile gathers friends and friendship.*

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

Ам алдвал барьж болдоггүй.
Агт алдвал барьж болдог.
Үгээ залгиж явбал үнэ хүрнэ.

話到口邊想一想，講話之前慢半拍。
不是不說，而是要惜言慎語。

*About to speak? Think for a moment.
Slow your speech a bit. It's not that
you should not speak, but rather
that you should cherish what you
say and choose your words with care.*

言葉に出す前に先ず考えよ。寡黙になる
のではなく言葉を尊重し、口を慎め。

Амьдралд “Байвал сайн, байхгүй бол хамаагүй” гэсэн бодлоор ханд. Ингэснээр зовлонг жаргал болгон сэтгэл амаржина.

在生活中，不妨養成「能有，很好；沒有，也沒關係」的想法，便能轉苦為樂，便會比較自在了。

*In daily living it is better to think:
"fine if I can have it, no matter if I can't";
thus transform suffering to joy and live a
life of serenity.*

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

Сэтгэлийн дөрвөн амгалан:
бие, сэтгэл, гэр бүл, ажил үйлс.

四安：安心、安身、安家、安業。

*The four contentments: mind at peace,
body at rest, family in harmony,
all enterprise at ease.*

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。

Аливаа зүйлийг хүсэхдээ өөрөөсөө доорх 4 асуултыг асуу: хэрэгцээтэй юу? Үнэхээр хүсч байна уу? Боломжтой юу? Шаардлагатай юу?

四要：需要、想要、能要、該要。

*When you wish for something,
ask yourself these four questions:
Is it needed? Is it wanted?
Is it obtainable? Is it advisable?*

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

Бусдад өгөх дөрвөн хандлага: баярлах, талархах, өөрчлөх, урам зориг өгөх.

四感：感恩、感謝、感化、感動。

The four attitudes to take towards others: grateful, thankful, transforming, inspiring.

四感：恩を忘れないこと、感謝、人を良い道に感化すること、感動。

Асуудлыг шийдэх дөрвөн алхам:
нүүр тулах, хүлээн зөвшөөрөх,
шийдвэрлэх, орхих.

四它：

面對它、接受它、處理它、放下它。

*The four steps in dealing with
any problem: face it, accept it,
deal with it, let it go.*

四他：他と向き合い、他を受けいれ、
他と調和し、そして他に執着せず。

Хувь заяаны дөрвөн түлхүүр:
мэдэр, нандигна, торд, бойжуул.

四福：知福、惜福、培福、種福。

*The four keys to good fortune: know
what you are blessed with, cherish
it, help it grow, and plant seeds for
future blessings.*

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

Учрах ёстой хүмүүс л учирч, уулзах
ёстой хүмүүс л уулздаг. Учрах
тавилангүй бол түүнийг бүү хай.

能要、該要的才要；
不能要、不該要的絕對不要。

*If possible and permissible, seek
after it; if impossible and forbidden,
keep away from it.*

求めるべき時こそ求め、求めるべきで
ない時、決して求めてはならない。

Бид талархал дунд өссөн.
Ач хариулж мэдвэл бид
амжилтанд хүрдэг.

感恩能使我们成長，
報恩能助我們成就。

*With gratitude we grow;
repayment of kindness leads to success.*

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。

Бүх боломжид таларх, сайн
муу зүйл үргэлж хамт байдаг.

感謝給我們機會，
順境、逆境皆是恩人。

*Be thankful at every opportunity:
good and bad fortune are both allies.*

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

Сайн үйлтэй учирвал баярла,
таларх, түүнийг бусадтай
хуваалцаж хоосон чанарт суралц.

遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，
並且虛心學習。

*Rejoice when you encounter good,
praise it, encourage it to spread, but
take care to learn with an open mind.*

祥事があれば素直に喜び、また、他者
からの称賛や激励も素直に受け入れよ。

Их магтаж, бага шүүмжлэх нь
хэлээр үйлдэх нүглээс зайлсхийх
хамгийн сайн арга.

少批評、多讚美，
是避免造口業的好方法。

*More praise and less criticism!
Cut down the karma that comes
from what you say.*

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

Ужуу сэтгэл хамгийн амгалан,
хамгийн баяр баясгалантай.

平常心就是最自在、最愉快的心。

*An ordinary mind is a mind of
utmost freedom, utmost joy.*

平常心であることは最も自在であり、
最も愉快な心持である。

Итгэл төгс нэг алхам гоёж
чимсэн зуун үгнээс хүчтэй.

踏實地走一步路，
勝過說一百句空洞的漂亮語。

*A true step on the path merits more
than a hundred shallow words
adorned with tinsel.*

実際に踏みしめたその一つの歩みは、
どんな綺麗事にも勝る。

Алдаагаа ухамсарлах тусам
өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэн,
түргэн өсч дэвжинэ.

知道自己的缺點愈多，
成長的速度愈快，
對自己的信心也就愈堅定。

*The more you come to know your
weaknesses, the faster you will grow,
with your self-confidence unwavering.*

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

Их сонсож, харж, бага ярихыг
хичээ. Богино хугацаанд
түргэн хий.

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

*Look more, listen more;
speak less, act fast; spend slow.*

よく聞き、よく見、よく動き、
そして浪費をしてはいけない。

Хүнд байдалд орсон хүн л гарах
гарцыг хайж эхэлдэг.

唯有體驗了艱苦的境遇，
才會有精進奮發的心。

*Only after you encounter affliction
and adversity will you summon the
mind of diligence.*

困難を乗り越えた経験があれば、
強靱な精神を持つ事が出来る。

Итгэл төгс байхын тулд аливаад
уужуу ханд. Алсын хараатай
ажлаа амжуул.

踏踏實實做人，心胸要廣大；
穩穩當當做事，著眼宜深遠。

*Be solid and forthright; have a great
open heart; be sure and steady
in accomplishment, with vision
penetrating and far-reaching.*

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



愛
享
工
作

Ажилдаа дурлах

Enjoying Work

仕事に対する心構え

Завгүй байсан ч замбараагүй бүү
бай, ядарсан ч биеэ бүү зовоо.

忙而不亂，累而不疲。

*Busy but not in disarray;
tired but not worn out.*

忙しくとも乱れず、
煩わしくとも厭わず。

Завгүй байсан ч жаргалтай бай,
хичнээн ядарсан ч баясгалантай бай.

忙得快樂，累得歡喜。

*Be happy being busy!
Even when you're tired, be joyful.*

忙しいさから快樂と歡喜を得よ。

Завгүй байна уу? Хамаагүй
ээ, Бүү бухимд бүх зүйл сайн
байгаа нь тэр.

Ажлыг амжуулж сур, яарч болохгүй.
Бие сэтгэлээ тайвшруулж сур,
сандарч болохгүй.

「忙」沒關係，不「煩」就好。

工作要趕不要急，
身心要鬆不要緊。

*Busy? No matter. No vexation.
All is well.*

*Work quickly, not anxiously;
mind and body relaxed and unbound.*

「忙しい」は構わない。
「煩わしい」で無ければ良い。

仕事をするときは心身の力を抜いき、
焦らずに機敏に動く。

Завгүй байсан ч ажлаа эмх цэгцтэй дуусга. Цаг хугацаатай уралдаж бухимдах хэрэггүй.

應該忙中有序的趕工作，
不要緊張兮兮的搶時間。

Finish your work quickly, but in an orderly manner; don't become nervous trying to compete with time itself.

忙しいときこそ焦らずに、仕事に優先順位をつけ、効率よく時間を利用せよ。

Алт мөнгөөр амжилт алдааг бүү хэмж. Сэтгэл гаргасан үйл бүхэн өөрт болон өрөөлд буян дагуулна.

不要以富貴貧賤論成敗得失，
只要能盡心盡力來自利利人。

Don't measure success and failure by wealth or poverty; work only to benefit yourself and others with all your heart and strength.

富んでいようが、貧しかろうが、
自他に利益をもたらすことに精一杯努めよ。

Ажил хийсэн хүн л алдаа
зэмлэлийг хүртдэг ч зэмлэлд
үнэн, шүүмжлэлд сургаал бий.

任勞者必堪任怨，任事者必遭批評。
怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。

*Work hard and others may resent
you, take up a task and risk criticism;
compassion lies within harsh words,
treasure buried deep within criticism.*

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

Аливаа учралд тайван бай,
нөхцөл байдлыг хүлээн зөвшөөрч
тайван ханд.

隨遇而安，隨緣奉獻。

*Be at ease in all encounters; give of
yourself, as conditions permit.*

出合いに感謝し、縁に従い奉仕せよ。

Амжилтын 3 үндэс: хувь
төөргөө дага, хувь төөргөө атга,
хувь төөргөө бүтээ.

Учрал бүрдвэл чанга атга.
Бүрдээгүй бол бүтээ. Эс
бүтээвээс бүү хүчил.

成功的三部曲是：
隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，
機緣未熟不強求。

*The three acts of success: accord with
causes and conditions, act decisively
when they arise, shape the future.*

*Seize opportunity when it arises,
create it when it doesn't exist; but
when the time is not ripe, don't take
unnecessary action.*

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

機縁あれば活用し、機縁無くばつくり、
機縁未だ熟さねば強いて求めず。

Амьдралын нугачаа бүхэн
өсөж дэвжихийн үндэс болдог.

人生的起起落落，都是成長的經驗。

*Life's ups and downs are the stuff of
growth and development.*

人生の起伏は、
成長する為の良き肥やしである。

Саруул ухаанаар аливааг бүтээ.
Халамж энэрлээр бусдыг тэтгэ.

用智慧處理事，以慈悲關懷人。

*Do what you have to do with wisdom;
treat people with care and compassion.*

智慧をもって事をなし、
慈悲をもって人に接す。

Мөч бүхэнд цэцэн ухаанаар
гэмээ мэдэр. Энэрэнгүй сэтгэлээр
бусдыг үргэлж тэтгэ.

以智慧時時修正偏差，
以慈悲處處給人方便。

*When you are off balance,
always right yourself with wisdom,
everywhere you go, use compassion to
make life easy for others.*

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。

Саруул ухаанд аугаа энэрэл
байхаас уур уцаар үгүй.

慈悲心愈重，智慧愈高，
煩惱也就愈少。

*Deep wisdom, great compassion:
few vexations.*

慈悲の心が重いほど、知恵も高く、
煩惱も少なくなる。

Ямар ч саад тохиолдсон саруул ухаанаар үйлсээ бүтээж, энэрэнгүй сэтгэлээр бусдад ханд. Эд баялаг, эрх мэдлийг эс хайхарваас сэтгэл амаржмуй.

面對許多的情況，只管用智慧處理事，以慈悲對待人，而不擔心自己的利害得失，就不會有煩惱了。

Face whatever is in front of you, act with wisdom, treat people with compassion; forget benefit, harm, gain, and loss, and vexations will diminish.

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

Эгэл хүмүүний сэтгэл орчинг даган хувьсана. Энгүй ухаант хүмүүн орчинг өөрөө захирна.

心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

An ordinary mind bends to circumstances; a sage mind transforms circumstances.

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。

Том нугас сэлэхэд том долгио үүснэ. Жижиг нугас сэлэхэд жижиг долгио үүснэ. Нугасгүй нууранд долгио хаанаас үүсэх.

大鴨游出大路，小鴨游出小路，
不游就沒有路。

Big duck swims, big wake; little duck swims, little wake. No duck in the water? No wake at all.

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

Уулыг зам орооно. Замыг хүн дагана. Хүн сэтгэлээ дагана.

山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

Can't move the mountain? Build a road! Road blocked? Start climbing! Can't climb? Shift your mind!

山は転ぜず道転ずる。
道は転ぜず人転ずる。人転ぜず心転ずる。

Хичээл зүтгэл бол амь тэмцэх бус,
харин уйгагүй чармайхын нэр.

「精進」不等於拚命，
而是努力不懈。

*True diligence doesn't mean
placing your life at risk. It is simply
unwavering persistence.*

「精進」とは命がけで取り組むのでは
なく、毎日の努力の積み重ねである。

Завь усанд мөрөө үлдээдэггүй,
шувуу тэнгэрт сүүдрээ үлдээдэггүй,
ялалт ялагдал, алдаа оноонд сэтгэл
эс догдлох нь аливаа бүхнээс
ангиграх их ухаан.

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

*A boat passes, its wake disappears;
a bird flies, its shadow departs. Whether
you gain or lose, succeed or fail – emotions
do not stir: this is the great wisdom of
freedom and liberation.*

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、自在解脫の智慧なり。

Бусдад төвөг учруулахгүй байх нь
өөртөө ч учруулаагүйтэй адил.

給人方便等於給自己方便。

*Making life easier for others is
making your life easier for yourself.*

他に正しき道を示すは、
己に示すことと同じなり。

Ялагдлыг хүлээн зөвшөөрөх нь
эрхэм хүн буюу. Ялагдлыг эс
зөвшөөрөх нь мунхаг хүний шинж.

甘願吃明虧，是仁者；
受辱吃暗虧，是愚蠢。

*The noble one suffers mistreatment
willingly; the fool is humiliated by
what he suffers.*

愚者は隠れた損害に辱められ、
賢者は明らかな損害に甘んじる。

Гадаад ертөнцийг хэтэрхий анзаарсан, мөн бусдын шүүмжлэлийг хэтэрхий анхаарснаас болж сэтгэлийн дарамт бий болдог.

壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也過於在意他人的評斷。

Pressure usually comes from too much concern with what we encounter around us as well as how people judge us.

外部の意見を聞きすぎたり、批評を気にしすぎるのは精神的圧迫となる。

Талархах сэтгэл, ачийг үл умартах сэтгэлээр бусдад хандвал ядрах гэдгийг хэзээд үл мэднэ.

用感恩的心、用報恩的心，來做服務的工作，便不會感到倦怠與疲累。

Serve others with a mind of gratitude and reciprocity and you will be neither tired nor weary.

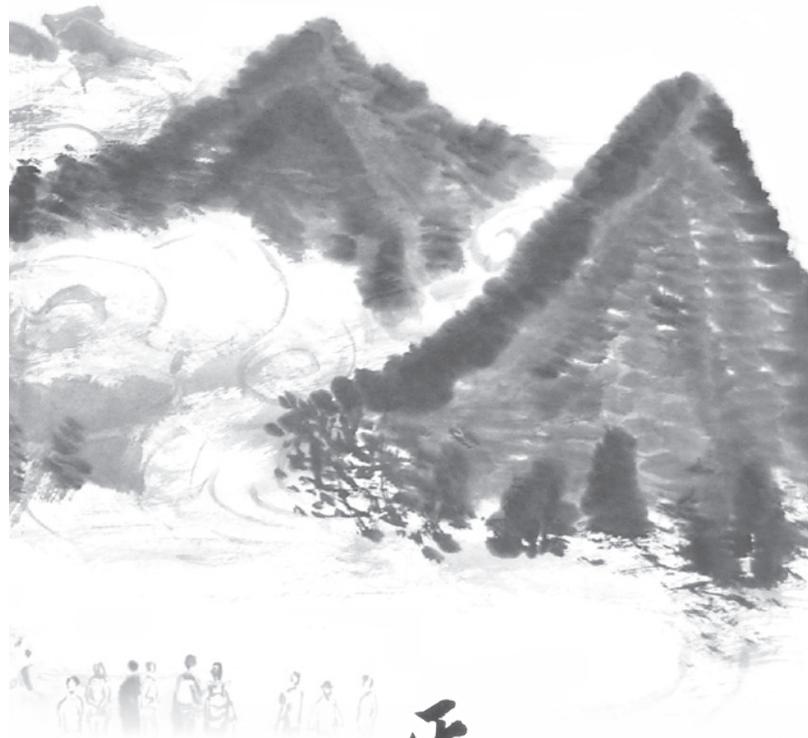
感謝の心や報恩の心をもって奉仕すれば、倦怠感や疲労などは感じない。

Хаана ч, хэзээ ч талархах
сэтгэлтэй яв. Эд агуурс, оюун
ухаан, бие болоод сэтгэлийн
хүчийг бүгдэд зориул.

隨時隨地心存感激，
以財力、體力、智慧、心力、
來做一切的奉獻。

*Help others with the strength of your
mind and body, with your wealth and
wisdom – always and everywhere with
a thankful mind.*

常に感謝の気持ちを心に感じ、財力、体
力、気力、そして智慧をもって奉仕する。



平安人生

Амгалан тайван
амьдрал

Living Peacefully and Calmly
安らかな人生

Амьдралын утга учир нь бусдад
үйлчлэхэд, харин түүний үнэ
цэн нь өглөг өгөхөд оршино.

生命的意義是為了服務，
生活的價值是為了奉獻。

*The meaning of life lies in serving;
the value of life in giving.*

生命の意義は奉仕にあり、
生活の価値は貢献にある。

Хүний амьдралын зорилго бол
ачлал хүндлэлийг мэдрэх, амласнаа
биелүүлэх, хүслээ түгээхэд оршино.

人生的目標，
是來受報、還願、發願的。

*The aim of life is to receive karmic
retribution, fulfill vows, and make
new ones.*

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。

Хүний үнэ цэн урт наслахдаа
бус юу бүтээсэндээ байдаг.

人的價值，不在壽命的長短，
而在貢獻的大小。

*The value of life is not in duration
but in contribution.*

人の価値は寿命の長短ではなく、
貢献の大きさにある。

Өнгөрсөн бол зэрэглээ, ирээдүй
бол мөрөөдөл учраас өнөөдрийг
алдахгүй байх нь маш чухал.

過去已成虛幻，未來尚是夢想，
把握現在最重要。

*The past is an illusion; the future,
a dream; the present, essential.*

過去はすでに過ぎ去り、未来は未だ
来ず、ただ今を見つめ今を生きよ。

Хуучныг дурсаж хэрэггүй,
ирээдүйн төлөө санаа тавих нь ч
илүүц. Өнөөдөртөө л үнэнч бай.
Тэгвэл өнгөрсөн, ирээдүйтэй
хамт байж чадна.

不用牽掛過去，不必擔心未來，
踏實於現在，就與過去和未來同在。

*There is no need to dwell in the past,
no necessity to worry about the future:
the enduring present holds both past
and future.*

過去に囚われず、未来に縛られず、
現実を踏まえ、過去未来と共存せよ。

Оюун санаа гэдэг бол мэдлэг биш,
туршлага биш, бодрол бус, харин
аминч үзлээс гэтэлгэх ухаан юм.

智慧，
不是知識、不是經驗、不是思辯，
而是超越自我中心的態度。

*Wisdom is not simply knowledge, nor
experience, nor idle speculation; it is an
attitude that transcends self-centeredness.*

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

Амжилт ололтонд даруу бай,
өөрийгөө магтах нь эрсдэл
дагуулна.

積極人生，謙虛滿分；
自我愈大，不安愈多。

*Great accomplishment – complete
humility; big ego – great insecurity.*

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

Эрхэм хүмүүн сэтгэлийн амгаланг
эрмой. Эгэл хүмүүн ажил үйлсийн
амгаланг эрмой. Дорд хүмүүн нэр
алдар эд баялгийг эрмой.

上等人安心於道，中等人安心於事，
下等人安心於名利物欲。

*The superior settle their minds upon the
Way; the average busy themselves with
day to day living; the small-minded
pursue fame, fortune and desire.*

上品道を修るに安じ、中品事を納
るに安じ、下品名利物欲に安ず。

Чи ямар байр суурьтай хүн тийм байр суурьтай ажил л хийх ёстой.

你是有哪些身分的人，
就應該做那些身分的事。

*You have a particular role and
responsibility in life; act accordingly.*

身分相應。見榮を張るものではない。

Амар амгалан орчинд өнөөдрийн гайхамшгийг бүтээвээс маргааш тань улам гэрэлтэх болно.

在安定和諧中，把握精彩的今天，
走出新鮮的明天。

*In calmness and tranquility make
good use of this wondrous day!
Tomorrow will shine!*

安泰の中でも今日の良き事を見つけ、
明日の活力にせよ。

Санаа зовох гэдэг огт
шаардлагагүй биеэ тамлахын
нэр. Хичээл зүтгэл нь итгэл
найдварыг авчирна.

擔心，是多餘的折磨；
用心，是安全的動力。

*Worry causes needless injury!
Mindfulness brings security.*

気に掛ける事は、余計な心配。
用心する事は、安全の動力である。

Эд баялаг урсгал ус мэт байдаг бол
өглөг өгөх нь худаг ухахтай адил.
Гүнзгий ухвал ус их гарна. Өглөг их
байх тусам баялаг улам арвижна.

財富如流水，布施如挖井。
井愈深，水愈多；
布施的愈多，財富則愈大。

*Wealth is like flowing water, and
giving like the digging of a well. Dig
deeper and more water flows in; give
more and wealth multiplies.*

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

Амьдралд “хамгийн сайнаар
бэлтгэн, хамгийн муугаар
тооцоолох” хэрэгтэй.

面對生活，要有
「最好的準備，最壞的打算」。

*Live life this way: the best plan
anticipates the worst scenario.*

生活に対しては
「最良の準備、最悪の予測」が必要。

Дахин амьсгалах орон зай байгаа
л бол хязгааргүй хүсэл мөрөөдөл
бий. Энэ бол хамгийн том баялаг.

只要還有一口呼吸在，
就有無限的希望，就是最大的財富。

*Even with a single breath remaining,
hope is unlimited,
and that is untold wealth.*

唯、一息の呼吸が無限の希望に
つながり最大の財産を得る。

Зовлон, бэрхшээлийг гэтэлгэгч нь бодисадва, зовлон, бэрхшээлийг өөртөө авдаг нь их бодисадва.

救苦救難的是菩薩，
受苦受難的是大菩薩。

A bodhisattva saves others from hardship and suffering; a great bodhisattva takes on hardship and suffering itself.

苦難を救うのは菩薩であり、苦難を代わりに受けるのは大菩薩である。

Төрөх, хөгшрөх, өвдөх зовлонг гэтэлгэх 3 зарчим: Аз жаргалтай амьдрах, өвчингүй эрүүл байх, өтөл насандаа итгэл дүүрэн амьдрах.

超越生老病苦三原則：
活得快樂、病得健康、老得有希望。

Three principles to transcend the suffering of birth, sickness and old age: a happy life, a healthy attitude towards sickness, hope in old age.

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

Үхлийг гэтэлгэх 3 зарчим: үхлээ хайх хэрэггүй, үхлээс айх хэрэггүй, үхлийг хүлээх хэрэггүй.

超越死亡三原則：
不要尋死、不要怕死、不要等死。

*Three principles to transcend death:
don't seek it, don't fear it, don't wait for it.*

死を乗り越える三原則：
死のうとせず、死を恐れず、死を待たず。

Үхэл бол баярт явдал биш,
бас гунигт явдал биш, харин
нэр төртэй бурхны үйлс.

死亡不是喜事，也不是喪事，
而是一件莊嚴的佛事。

*Death is neither a happy event nor
a cause for mourning, but a call to
practice our faith seriously.*

死は喜びでも悲しみでもない。
莊嚴な仏事である。

Хүүхэд бүр эцэг эхээ өсөж
дэвжихэд нь тусалдаг бяцхан
бодисадва.

每一個孩子，
都是幫助父母成長的小菩薩。

*Every child is a little bodhisattva that
helps his or her parents grow.*

一切の子供たちは、
両親の成長を促す小さな菩薩である。

Хүүхэд залуусыг халамжлах
хэрэгтэй, сэтгэлээ бүү чилээ,
Дагуулах хэрэгтэй, бүү хазаарла.
Зөвлөлдөх хэрэгтэй, бүү захир.

對青少年，要關心不要擔心，
要誘導不要控制，用商量不用權威。

*With teenagers: use care, not worry;
guidance, not control; communication,
not authority.*

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

Хүүхдээ хайрлана гэдэг сэтгэлээ
зовооход бус, харин тэдэнд
талбисан ерөөл юм.

愛你的孩子，與其擔心，
不如祝福吧！

*To truly love your children, give them
your blessings rather than burden
them with your worry!*

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。

Эхнэр, нөхрийн харилцаа нь
хүндлэл дээр тогтохоос хэрүүл
дээр тогтдоггүй.

夫妻是倫理的關係，
不是「論理」的關係。

*A couple's relationship should be based
on mutual respect, not argument.*

夫婦とは「倫理」の関係であって、
「論理」の関係ではない。

Хог хамаагүй хаяхгүй,
сайтар цэвэрлэж байх нь ёс
суртахууны асуудал.

能不亂丟垃圾，隨時清檢垃圾，
都是做的功德。

*Stop the litter, clutter and garbage!
Always clean up and pick up what
you can. These are virtuous acts.*

常に周りを清潔に保つことは、
良い功德である。

Мөн чанар оюун ухаанаас
үүдэлтэй бол хувь тавилан
бурхны шагнал байдаг.

眼光，是你的智慧；
運氣，是你的福德。

*Insight comes from wisdom;
good fortune, from merit.*

智慧を持つものは目に異彩を放ち、
福德円満のものは運氣上昇す。

Бид дуртай зүйлдээ шунаж, дургүй зүйлээ хаядаг. Алдаж онохыг хэт дэнслэвээс сэтгэлийн зовлон ирмой.

喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，
患得患失，煩惱就來了。

We love to grasp what we love and reject what we dislike; gain and loss, gain and loss – vexations are sure to come.

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

Буй юмандаа сэтгэл хангалуун байдаг хүмүүн бол хамгийн баян хүн.

經常少欲知足的人，
才是無虞匱乏的富人。

Having few desires bring riches without worry.

欲少なく足ることを知る者は、
清貧であって最善の富者である。

Биеийн өвчин зовлон бус,
сэтгэлийн шаналал жинхэнэ
зовлон болой.

心不平安是真正的苦，
身體的病痛不一定是苦。

*True suffering is a mind without
peace or calm. Physical pain and
illness are not necessarily suffering.*

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。

Сэтгэлийн шаналалыг зовлон
гэдгийг ухаарвал “бурхан
Бодисадва”-д мөргөж сэтгэлээ
тайвшруулах хэрэгтэй.

明知心不平安是苦事，
就趕快以持念「南無觀世音菩薩」
來安心吧！

*Know clearly that an unsettled mind is
trouble. Right then and there – recite
"Homage to Guan Yin, Bodhisattva
Avalokitesavara" to calm your mind.*

心安らかでなければ一念に
「南無 觀世音菩薩」と唱和せよ。

Өөрт буй зүйлдээ сэтгэл хангалуун байх нь баян агаад хичнээн хөрөнгө байсан ч сэтгэл ханахгүй аваас ядуу доорд хүмүүнтэй адил.

現在擁有的，就是最好的。
擁有再多也無法滿足，就等於是窮人。

A rich man is content with what he has; a poor man accumulates and is never satisfied.

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

Сэтгэлийн хөдлөлийг хүчээр хязгаарлах хэрэггүй. Ухаан бодол, бурхны нэр, залбирлаар сэтгэлээ чөлөөл.

不要用壓抑來控制情緒，最好用觀想、用佛號、用祈禱，來化解情緒。

Don't control emotions by suppressing them; calm them with contemplation, reciting Buddha's name, or prayer.

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。



Жаргалтай
хүний орчлон

人福幸
人間

Happiness in this World
この世の幸福

Үгийн сайныг хэлэлцэж,
үйлсийн сайхныг бүтээж, сайн
тавиланг хүсэж яв.

好話大家説，好事大家做，
好運大家轉。

*Kind words on everyone's lips!
Good deeds in everyone's heart!
Good fortune in everyone's life!*

良い話は皆に語り、
良いことは皆で成し、
良い運は皆に転ずる。

Чин зүрхний үгээ хэлэлцэж,
цэгц шударга үйлийг бүтээж,
муу бүхнийг үлдэн хөө.

大家說好話，大家做好事，
大家轉好運。

*Let everyone speak kindly!
Let everyone do good deeds!
Let everyone's bad luck turn to good!*

皆で良い話をし、皆でよい事をし、
皆で良い運を転ずる。

Бид өдөр бүр сайхан үгийг хэлж,
сайн үйлсийг бүтээх хэрэгтэй.
Жижиг гэлтгүй сайн үйл бүхэн
том болон хуримтлагдана.

每人每天多說一句好話，
多做一件好事，所有小小的好，
就會成為一個大大的好。

*If everyday, everyone spoke another
kind word, did another good deed, then
all of these little beneficial acts would
turn into a great, great good.*

日々、心と口と体の行いを調え善行を
施せ。ついには一大功德とならん。

Яаралтай ажлыг түргэн
хийхэд үргэлж бэлэн бай.

急須要做，正要人做的事，我來吧！

*An urgent task needs immediate
attention? Be ready now!*

急を要することや、誰かがやらねばなら
ないことは、私が率先して自ら行え。

Өөртөө болон бусадтай эелдэг
харьц. Баяр хөөр, аз жаргал
тэндээс л ирдэг.

我和人和，心和口和，
歡歡喜喜有幸福。

*Harmony with myself and others,
harmony in mind and speech, and thus
all will be blessed with joy and happiness.*

我也丸く、心もまるく、他もまるく、
口もまるければ、まるい幸福喜びつれ
て、ころころ転がりやってくる。

Дотоод сэтгэл гаднаа илэрдэг.
Учир шалтгаан үр дагаврыг
авчирна. Жинхэнэ амар амгалан
эндээс эхэлнэ.

內和外和，因和緣和，
平平安安真自在。

*Harmony within and without,
harmony in causes and conditions,
and thus freedom,
peace and tranquility will follow.*

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。



Сэтгэлийн амар амгаланг
өөрөөсөө эрж олно, бусдыг
өргөн тэтгэвээс буян заяа ирнэ.

自求心安就有平安，
關懷他人就有幸福。

*Seek a peaceful mind, and you will find
a peaceful refuge; treasure others and
you will find fortune and happiness.*

自らを依り所とすることで心が安ら
ぎ、他に尽くすことで幸福が生じる。

Хүн чанар бол баялаг, бусдад
харамгүй түгээх нь хуримтлал
үүсгэхтэй адил.

人品等於財富，
奉獻等於積蓄。

*Character creates wealth;
giving creates savings.*

人格を形成するは富を得るに等しく、
献身的行いはその富を貯蓄するに似たり。

Өргөл гэдэг бол бясалгал юм. Сэтгэлийн амгалан бол амжилт юм.

奉獻即是修行，安心即是成就。

*Offering yourself is cultivation;
calming your mind is success.*

献身的行いは修行の道であり、
その報いが大安心である。

Их хөрөнгөтэй байгаад сэтгэлийн цэнгэлийг үл өгөх. Бага хөрөнгөтэй байгаад ядуу дорой үл болох.

擁有的多，不一定讓人滿足；
擁有的少，不一定讓人貧乏。

*Great possessions don't necessarily
bring satisfaction; few possessions
don't necessarily lead to poverty.*

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

Өнөөдрийн ургац бол өчигдрийн таны суулгац, маргаашийн ургац бол өнөөдрийн таны суулгац.

現在所得的，是過去所造的；
未來所得的，是現在所做的。

*Right now you gather what you have
planted; what you harvest tomorrow,
you plant at this moment.*

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

Сайн хүн хэзээ ч үл ганцаардах. Цаг үргэлж бусдад өгөөмөр сэтгэл, баясал хайрлаваас аз жаргал танд ирнэ.

好人不寂寞，善人最快樂，
時時處處助人利己，時時處處你最幸福。

*The good are not lonely; the benevolent,
happiest; ever and always help others
and thus achieve the utmost happiness
for yourself.*

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

Хүмүүстэй сайхан харилцаж сурья
гэвэл сэтгэлээ дэлгэж, бусдыг
хүлээж, уучилж сурах хэрэгтэй.

若希望人際關係相處得好，
就要把心量放大，
多接納人，多包容人。

*If you wish to build good relationships
with others, develop a broad mind, and
become more tolerant and forgiving.*

もし、よき人間関係を望むのならば、
心をひらき、多くを受け入れよ。

Бодол санаагаа захирч чадваас
орчин нөхцөл өөрчлөгдмүй. Энэ
хорвоод хамгийн сайн, хамгийн
муу зүйл гэж үгүй.

只要自己的心態改變，
環境也會跟著改變，
世界上沒有絕對的好與壞。

*When you change your way of thinking,
what is around you will transform
accordingly; nowhere in the world will
you find absolute good or bad.*

自心のありようで目の前の事象は変貌
する。この世に絶対的な善悪はない。

Хүн хүнтэйгээ харилцахад
ойлголцол хэрэгтэй. Ойлголцож
үл чадваас эвлэрч сурах
хэрэгтэй. Эвлэрч эс чадваас
түүнийг уучилж, өршөө.

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

*The way to get along with others is
to communicate effectively. When
communication fails, compromise, when
compromise fails, tolerate and forgive.*

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

Ахмад нь залуусаа тэвчиж,
залуус нь ахмадаа уучилж
ойлгох хэрэгтэй.

大的要包容小的，
小的要諒解大的。

*The great must make allowance
for the small; the small must be
understanding toward the great.*

大は小を包括し、小は大を構築する。

Бүхий л сэтгэл, хүчээрээ гэр
бүлээ халамжилж, амьдралаа
ажил үйлстээ зориул.

以全心全力關懷家庭，
用整體生命投入事業。

*Devote all your heart and strength
to your family; commit your whole
life to the enterprise at hand.*

全身全靈で家族を守り、
また仕事に打ち込め。

Шунаг сэтгэлээс ангижрах хамгийн
сайн арга бол өглөг өгөх, сэтгэлээ
бусдад зориулах, бусадтай
сэтгэлээ хуваалцахад оршино.

戒貪最好的方法，
就是多布施、多奉獻、多與人分享。

*The best way to guard against greed is
to give more, to extend yourself more,
and to share more with others.*

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

Уучлал нь маргааныг зогсоох
хамгийн зөв шийдэл.

包容別人時，
雙方的問題就解決了。

Disputes are best settled by tolerance.

互いを尊重することで、
双方の間の問題は解決する。

Бурхны шашинтанд 2 том үүрэг
байдаг: байгаль дэлхийгээ
хамгаалах, түмэн олныг гэгээрүүлэх.

學佛的人，有兩大任務：
莊嚴國土，成熟眾生。

*Two great tasks lie before Buddhists:
to bring grace and beauty to the land
in which they live and to help sentient
beings grow spiritually.*

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。

Өвчин зовлонд ёроолгүй сав мэт,
яг байгаа төрхөөр нь харуулдаг
хиргүй тунгалаг толь мэт сэтгэлийн
ертөнцийг бүтээ.

要做無底的垃圾桶，
要學無塵的反射鏡。

*Be a bottomless receptacle for the ills
of the world; be a spotless mirror that
reflects the world as it is.*

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

Уур уцаарыг сэтгэлдээ намжааж
сурах нь саруул ухаан, эд баялгийг
бусадтай хуваалцаж сурах нь
энэрэнгүй сэтгэл юм.

煩惱消歸自心就有智慧，
利益分享他人便是慈悲。

*Wisdom comes at the moment when
vexations perish from the mind;
compassion is nothing more than
sharing benefits with others.*

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

Өөртөө шүүмжлэлтэй хандаж,
өрөөлд талархаж яв.

用慚愧心看自己，
用感恩心看世界。

*Look at yourself with contrition;
at the world with gratitude.*

慚愧の心で己を見、
感恩の心で世界を見る。

Шунаг сэтгэлийг тэвчиж сэтгэлээ
ариусга, бусдыг хайрлаж
нийгмийг ариусга.

淨化人心，少欲知足；
淨化社會，關懷他人。

*Purify your mind by curbing desire;
refine your community with loving
kindness for all.*

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。

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新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

網址：www.ddm.org.tw

Дарма уул / Фа Гү уул/-ын үүсгэн байгуулагч, их багш Шэн Янь /1930-2009/

“Хал үзсэн аялагч хувилгаан”， их багш Шэн Янь сүүлийн 400 жилд Тайваньд мэндэлсэн хамгийн нөлөө бүхий 50 эрхмийн нэг хэмээн хүндлэгддэг. Хүнд хэцүү амьдралыг туулж, хорвоо дэлхийг хэрэн тэнэсэн туршлага болон ээдрээт хүний амьдрал нь түүнийг жинхэнэ хувилгаан болгох замналыг бүрдүүлжээ.

Тэрээр багадаа бие муутай хүүхэд байсан бөгөөд 14 насандаа сахил хүртэж, олон жил бурхны номонд суралцан, улмаар 30 насандаа дахин сахил хүртэн, ууланд 6 жил даяанчилсан байна. Дараа нь Хятадын бурхан шашны нэр хүнд, байр суурийг дээшлүүлэх үүднээс 40 насандаа Японд суралцан докторын зэрэг хамгаалж, улмаар их сургуульд профессор, хүрээлэнгийн захирал, Америкийн Буддын шашны холбооны дэд тэргүүн, ном судар орчуулгын хүрээлэнгийн захирал зэрэг ажил эрхэлж явлаа. Улмаар Хятадын буддын шашны судалгааны хүрээлэн, шашны их сургууль, Фа Гү / Дарма/ их сургууль зэргийг байгуулж, Буддын шашны өндөр мэргэжлийн судлаачдыг бэлтгэж эхэлжээ. Тэрээр өмнөд нутгийн Буддын Зен шашны Ринзай болон Сото урсгалыг уламжлан түгээж, судар номд гүн гүнзгий боловсон, бусад олон урсгалыг ч сайтар судалжээ. 1975 оноос Америкт шашны үйл ажиллагаагаа үргэлжлүүлж, Америк, Тайвань 2 газарт ажиллаж амьдарсаар иржээ. 1989 онд Фа Гү уулыг байгуулж, “Дэлхийн буддын шашны боловсролын парк” байгуулж, “Сэтгэлийн байгаль хамгаалах” –аар “Хүн чанарыг дээшлүүлэх, ариун газрыг цогцлоох” гэсэн ойлголтыг хэрэгжүүлж, аажмаар дотоод гадаадад шашин дэлгэрүүлэх, сэтгэлийг ариусгах, соёл, боловсрол, хүмүүнлэгийн цогц зохион байгуулалт бүхий систем болон өргөжин, Хятадын уламжлалт буддын шашны түүхэнд шинэ өнгө төрхийг нэмсэн билээ. Их багш орчин цагийн үг хэллэг, үзэл бодлоор буддын хуулийг сурталчлах талаар гаршсан бөгөөд хятад, англи, япон хэлээр 100 бүтээл туурвисан төдийгүй дэлхийн олон хэлнээ хөрвүүлэгдэн, үндэсний урлаг, соёл, эрдэм шинжилгээ, соёлын болон бусад холбогдох шагналуудыг хүртэж байлаа.

Дарма уулан дах Дэлхийн буддын шашны боловсролын парк

Утас: 886-2-24987171 Факс: 886-2-24989029

Хаяг: 20842 Шинь Бэй хотын Жинь шань дүүрэг Саньжие гудамж 7 Фа Гү зам 555 тоот

Вэб хаяг: 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。

Шэн Янь боловсролын сангийн товч танилцуулга

Тус сан их багш Шэн Янь “Хүн чанарыг дээшлүүлэх, ариун газрыг цогцлоох” үзэл санааны ойлголтод тулгуурлан, хүний сэтгэлийг ариусгах, нийгмийг цэвэршүүлэх боловсролын үйлсийг дэлгэрүүлж байна. Үндсэн ажил:

1. Их багш Шэн Янь бүтээл туурвил, дуу дүрс бичлэгийн материал зэргийг ангилан, орчуулж, эмхэтгэх, хэвлэх, түгээх үүргийг гүйцэтгэнэ. Улмаар дэлхийн өнцөг булан бүрт хүргэн, хүн төрөлхтний нийтлэг чанарыг сайжруулах, хүний орчлонгийн ариун газрыг цогцлоох ойлголтыг хэрэгжүүлэх.
2. Шэн Янь багшийн үзэл санааны ойлголттой төсөөтэй Буддын шашны сургаал, боловсролыг дэмжих, түгээн дэлгэрүүлэх, тухайлбал, Буддын шашны эрдэм шинжилгээний судалгаа, ном туурвилыг хэвлэн нийтлэх, хүний сэтгэлийг ариусгах, нийгмийг цэвэршүүлэх боловсролын үйлсэд хамаарах аливаа үйл ажиллагааг дэмжинэ.

Хүний орчлонгийн ариун газрыг биелүүлэх нь хүний сэтгэлийг ариусгахад оршино. Харин хүний сэтгэлийг ариусгах гэдэг нь үзэл бодол, ойлголтыг түгээн дэлгэрүүлэх, сургахад оршино. Тус сан үр бүтээлтэй аргаар Шэн Янь багшийн үзэл санаа, ойлголтыг өнөөгийн болон ирээдүйн хүний нийгэмд нэвтрүүлэх, бурхны сургаалын амар амгалангийн мэдээллийг түгээх, эмх замбараагүй дэлхий ертөнцөд ариусгах чадварыг хүртээхэд оршино.

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」

各項弘化推廣工作

書名：聖嚴法師108自在語第一集
(蒙古文、中文、英文、日文)－1H平裝本

著者：聖嚴法師

編輯：法鼓山法行會

封面題字：黃薦生

封底題字：聖嚴法師

內頁題字：吳平

內頁插圖：陳永模

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48之6號2樓

電話：886-2-2397-9300

傳真：886-2-2393-5610

結緣書服務專線：886-2-2397-5156

108自在語網址：www.108wisdom.org

網址：www.shengyen.org.tw

E-mail：syf@shengyen.org.tw

結緣用書·版權所有·108自在語歡迎流通翻印
～翻印請勿修改內容以尊重版權～

初版一刷：2016年06月(3,000本)

I S B N : 978-986-6443-83-1

Title: 108 adages of wisdom (I)
(Mongolian. Chinese. English. Japanese)-Paperback **1H**

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

Back calligraphy: Master Sheng Yen

Inner inscription: Wu Ping

Inner illustration: Chen Yung-Mo

Distributed & Promoted by: DDM General Association of
Dharma Upholders

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

Address: 2F., No. 48-6, Section 2, Jen Ai Road, Taipei 10056, Taiwan

Telephone No. : 886-2-2397-9300

Fax No. : 886-2-2393-5610

To request books for free distribution: 886-2-2397-5156

108Webside: www.108wisdom.org

Website: www.shengyen.org.tw

E-mail: syf@shengyen.org.tw

All rights reserved. This book is produced for free distribution and not for sale. You are most welcome to copy, reproduce and circulate this book; we ask that you do not alter the content of this book as you do so.

First edition first print: June 2016 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-83-1



本書採用環保大豆油墨印製