

和敬平安 福慧平安 心安平安 和敬平安
和敬平安 福慧平安 心安平安 和敬平安

電子檔下載



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

安 慰之心

聖嚴

108 自在語

108 adages of wisdom (I)

Master Sheng Yen

副譯法師／著

108 adages of wisdom (I)

108 Изречений мудрости
أمثال الحكمة الـ 108 ، الجزء الأول
108 Paroles de Sagesse

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著

108 自在語

108 adages of wisdom (I)

108 Изречений мудрости
أمثال الحكمة الـ 108 ، الجزء الأول
108 Paroles de Sagesse

慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴

面對它
接受它
處理它
放下它

聖嚴

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

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

提
人
性

Becoming a Good Human Being

Page

Как стать хорошим человеком
أنْ نَصْبِحُ أَنَاسًاً جَيْدِينَ
Cultiver son caractère

享
工
作

Enjoying Work

Page

Наслаждение работой
التمتع بالعمل
Heureux au travail

平
安
生
活

Living Peacefully and Calmly

Page

Мирная и спокойная жизнь
العيش بسلام وهدوء
Vivre en paix

人
福
间

Happiness in this World

Page

Счастье в этом мире
السعادة في هذا العالم
Construire une Terre Pure en ce monde



提
人
性

Becoming a Good Human Being

Как стать хорошим человеком
أنْ نَصْبِحُ أَنَاسًاً جَيْدِينَ
Cultiver son caractère



需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

Как много мы хотим, а как мало
нам необходимо.

احتياجاتنا قليلة، ورغباتنا كثيرة.

*Nous avons besoin de peu,
mais désirons tant.*

Becoming a Good Human Being

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.

Все должно исходить из
благодарности по отношению к
ближнему. Пьешь воду - помни об
источнике.

الأهم هو أن تكون ممتناً على ما أعطيت وأن
تقابله بطيبة - إفادة الآخرين هي إفادة لأنفسنا.

Avant tout, soyons reconnaissants et rendons les bienfaits; ce que nous faisons pour autrui nous profite aussi.

知恩報恩為先，利人便是利己。



盡心盡力第一，不爭你我多少。

Do your utmost – no matter who gains or loses.

Делай все возможное, не важно,
кто теряет или кто получает.

إبذل قصارى جهدك بغض النظر عن
يكسب أو يخسر.

*Donnons le meilleur de nous-mêmes,
sans esprit de compétition.*

Becoming a Good Human Being

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

Сострадание не имеет врагов,
а мудрость не имеет раздражения.

الرحمة لا أعداء لها، والحكمة ليس
لها مضايقين.

*La compassion n'a pas d'ennemis,
la sagesse n'engendre pas de
frustration.*



忙人時間最多，勤勞健康最好。

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

занятый имеет много времени,
а прилежный много здоровья.

الشخص الأكثر انشغالاً لديه الوقت
الأكبر، والمجتهد لديه صحة أفضل.

Ceux qui s'occupent tirent le meilleur profit de leur temps, ceux qui s'activent sont les plus en forme.

Becoming a Good Human Being

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

творящий благо,
а добродетельный - счастлив.

الشخص المحسن يكون مباركاً، والعفيف
يكون سعيداً.

*Les généreux sont bénis,
ceux qui font le bien sont heureux.*

布施的人有福，行善的人快樂。



心量要大，自我要小。

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

Пусть мера вашего сердца будет бескрайна, а эгоизм умалеется.

إجعل قلبك كبيراً، وغرورك صغيراً

Ayons un grand cœur et un petit ego.

Becoming a Good Human Being

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.

Когда мы можем отпустить,
тогда мы можем и поднять.
Легко отпуская или поднимая,
мы показываем истинную свободу.

عندما يمكنك تجاوز أمر ما فإنك سوف تتمكن من الحصول عليه. بكل بساطة، إما تجاوز الأمر أو الحصول عليه، بذلك فأنت بالحقيقة حرّاً.

Il faut savoir lâcher prise pour pouvoir prendre; celui qui sait lâcher et prendre d'un cœur paisible est véritablement libre.

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。



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.

Знай себя, знай, когда наступать, когда отступать; все время поддерживать мир и невозмутимость в душе и в уме; знать свои таланты благословения, используй их с умом, стремись к увеличению их; на каждом шагу развивайте глубокое добродетельное сходство с другими.

اعرف نفسك، اعرف الآخرين، اعرف متى تتقى ومتى تتراجع؛ في كافة الأوقات حافظ على السلام والاتزان الجسدي والعقلي. اعرف ما لديك من بركات، استخدمها بحكمة واسعى لزيادتها. أينما تذهب اخلق تقارب عميق وفاضل مع الآخرين.

Pour la paix du corps et de l'esprit, connaissons nous nous-mêmes, connaissons autrui et les circonstances; reconnaissons, apprécions et cultivons notre bonheur, saisissons toutes les occasions d'être serviable.



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!

Способного поднять и отпустить с легкостью, удача каждый год непременно будет следовать за вами; если сеять поле благословения мудрости, то каждый день - хороший день!

إن كنت قادرًا على الأخذ والعطاء، فكل سنة سيأتيك الحظ الجيد بالتأكيد. إزرع بحكمة حقولاً من البركات، فستكون كل أيامك جيدة.

Pour qui sait prendre et lâcher d'un cœur paisible, chaque année est une bonne année; pour qui sait semer les graines du bienfait avec sagesse, chaque journée est une bonne journée.

Becoming a Good Human Being

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.

Всегда держите ваше тело и ум расслабленными, встречайте всех с улыбкой, релаксация сделает ваш ум и тело здоровым, а улыбка собирает друзей и укрепляет дружбу.

دائماً حافظ على عقلك وجسمك مسترخيان واستقبل الجميع بالابتسامة. الاسترخاء سيمنحك عقلًا وجسمًا سليمان، والابتسامة ستجمع حولك الأصدقاء والصداقات.

Le corps et l'esprit détendu, allons au-devant des autres avec le sourire; la santé physique et mentale naît de la détente, l'amitié du sourire.

身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我們身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。



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.*

задумайтесь на минуту, прежде
чем сказать слово. Пусть слово
медленнее исходит из ваших уст. Не
говорите, а дорожите сказанным.

قبل أن تتكلم فكر لوهلة. أبطئ في الكلام
قليلًا. هذا لا يعني أن لا تتحدث ولكن يجب
أن تتعي ما تقول وأن تختار كلماتك بعناية.

*Quand les mots arrivent au
bord des lèvres, retenons-les un
instant; ce n'est pas qu'il faille se
taire, mais il convient de parler
avec prudence et réflexion.*

*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.*

В повседневной жизни лучше думать:
"отлично, если я могу получить
что-то, и не страшно, если я не
могу получить это"; Таким образом,
страдания преобразуются в радость,
и жизнь становится спокойной.

في حياتك اليومية، من الأفضل أن يكون تفكيرك
بانه "جيداً إن كنت أستطيع الحصول على شيء
ما، ولا يهم إن لم أحصل عليه". بهذا ستحول
معاناتك إلى فرحاً وتعيش حياة السكون.

*« Si je l'ai, tant mieux, sinon,
aucune importance. ». Cette
philosophie change la souffrance
en joie et permet de vivre mieux.*

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。



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.

Четыре состояния покоя, должно быть у человека; ум, тело, семья в гармонии и все его предпрития.

أربع امور تجعلك مطمئناً: عقل يفكر
بسلام، وجسم في سكون، عائلة في وئام
وحب المغامرة مع البساطة.

*Efforçons d'atteindre les quatre paix:
paix du corps et de l'esprit, paix dans
la famille et dans le travail.*

Becoming a Good Human Being

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

Если вы хотите получить что-то, задайте себе четыре вопроса: нужно ли Вам это? Хотите ли Вы этого? Возможно ли получить это? Насколько это целесообразно?

عندما ترغب في شيء ما، أسأل نفسك أربعة
أسئلة: هل من حاجة له؟ هل من رغبة
فيه؟ هل يمكن الحصول عليه؟ هل من
المستحسن الحصول عليه؟

*Face à un désir, demandons-nous:
« Est-ce un besoin ou une envie? Est-il
possible, convenable de le satisfaire? »*

四要：需要、想要、能要、該要。



四感：感恩、感謝、感化、感動。

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

Четыре принципа по отношению к окружающим людям должны наполнять Ваше сердце: признательность, благодарность, преображение и вдохновение.

أربع انواع من السلوك تجاه الآخرين:
الشكرا، الامتنان، التأثير أو الإعجاب.

Apprécions les bienfaits, soyons reconnaissants, réformons-nous avec l'aide du Dharma, inspirons par notre exemple.

Becoming a Good Human Being

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.

Существует четыре ступени в решении любой проблемы: отсутствие страха, принять, усердно трудиться над решением, отпустить проблему.

أربع خطوات للتعامل مع اي مشكلة:
واجهها، اقبلها، تعامل معها أو تجاهلهما.

*Les aléas de la vie:
affrontons-les, acceptons-les,
gérons-les et laissons-les s'éloigner.*



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

Четыре ключа к удаче: знать на что вы благословлены, беречь это благословение, помогать возрастать, и сеять смену для будущих благ.

أربعة مفاتيح للحظ الجيد: إعرف مواهبك،
اعتز بها، اعمل على إثمارها وإزرع بذوراً
لمواهب مستقبلية.

*Le bonheur: reconnaissions-le,
apprécions-le à sa juste valeur,
entretenons-le, plantons en les
pousses pour qu'il se multiplie.*

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

Если возможно и допустимо, следует стремиться к достижению желаемого; если невозможно и запрещено, держаться подальше от него.

إِنْ كَانَ الْأَمْرُ مُمْكِناً وَمُبَاحًاً فَاسْعِى إِلَيْهِ،
وَإِنْ كَانَ غَيْرَ مُمْكِنٍ وَغَيْرَ مُبَاحٍ فَابْتَدِعْ عَنْهُ.

*Désirons seulement ce qui
est accessible et convenable;
les désirs impossibles ou
inconvenants, écartons-les.*



感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。

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

С благодарным отношением в сердце мы возрастаем; вознаграждение ближнего приводит нас к успеху.

مع الامتنان نكبر. مواجهة اللطف بمشيله يقودنا إلى النجاح.

La gratitude nous fait évoluer, rendre les bienfaits nous aide à réussir.

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

В любой ситуации будьте благодарны: хорошее и плохое, оба являются союзниками.

كُن شاكراً في كل حين، فالحظ الجيد والسيء متلازمان.

Accueillons avec gratitude toute occasion d'évoluer: chance et adversité sont toutes deux nos bienfaitrices.

感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。



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.

Когда вы встречаетесь с хорошим, радуйтесь, хвалите его, поощряйте его, чтобы распространить, но и будьте готовы принять его всей душой.

إبتهج عندما تواجه شخصاً جيداً، إثن عليه،
 ساعده على الانتشار، واحرص على أن تتعلم
 منه بذهن مفتوح.

*Une belle action a été faite:
réjouissons-nous, ne soyons pas avares
de félicitations ni d'encouragements,
prenons exemple avec modestie.*

Becoming a Good Human Being

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

В общении с близкими больше похвалы и меньше критики!
Сократите карму, которая приходит от того, что вы говорите плохое.

الإكثار من الثناء وتقليل الانتقادات
ستزيل أي استياء مما تقول.

*Moins de critiques et plus
d'éloges sortant de notre bouche,
moins de karma négatif à subir.*

少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。



平常心就是最自在、最愉快的心。

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

Где просто, там ангелов со сто.
Простое сердце как раз и вмещает в себя бесконечную свободу и радость.

العقل الطبيعي هو عقل الذي له اقصى
درجات الحرية والفرح.

Prendre les choses comme elles viennent d'un esprit égal permet d'atteindre au summum de la liberté et de la joie.

Becoming a Good Human Being

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

Verный и правильный шаг в пути гораздо более важен, чем сто мелких слов, украшенных мишурой.

خطوة حقيقة على الطريق الصحيح
أفضل من مائة كلمة مزخرفة ضحلة.

Un pas effectué dans la bonne direction vaut cent belles phrases creuses.

踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。



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.

Чем больше вы узнаете свои слабые стороны, тем быстрее вы будете расти в вашей уверенности в себе.

معرّفتك أكثر بنقاط ضعفك، ستزيد من سرعة نموك، وتنحّك ثقة لا تتزعزع بنفسك.

Mieux on connaît ses défauts, plus on évolue, plus on a confiance en soi.

Becoming a Good Human Being

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

Больше смотрите, больше слушайте; меньше говорите, действуйте быстро, но делайте не торопясь.

انظر أكثر، اصغ أكثر، تحدث أقل، اعمل بسرعة وأنفق ببطء.

Ecouteons et observons mais parlons peu; soyons diligents mais dépensons peu.

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

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

Только после того, как вы сталкиваетесь с бедствием и невзгодами, ум начинает искать решение.

فقط بعد مواجهتك للمصائب والمحن، فإنك سوف تستجتمع عقلية الاجتهاد.

Un esprit déterminé et entreprenant se forme à travers les épreuves et l'adversité.

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

Будьте твердыми и откровенными; имейте большое открытое сердце; будьте устойчивы и тверды, имейте намерение заканчивать каждое начатое дело.

كُن صلباً وصريحاً. أجعل قلبك مفتوحاً وكبيراً. كُن واثقاً وثابتًا في الإنجاز، مع رؤية خارقة وبعيدة المدى.

Ayons les pieds sur terre et l'esprit ouvert; soyons sérieux dans nos entreprises et sachons voir loin.



享
受
工
作

Enjoying Work

Наслаждение работой

التمتع بالعمل

Heureux au travail

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

занятый, но не в беспорядке;
уставший, но не изношенный.

كن مشغولاً ولكن ليس في حالة من
الفوضى، متعباً ولكن ليس متهاكّاً.

*Même très occupés, restons
organisés; supportons la fatigue
sans laisser nos forces s'épuiser.*

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

Будучи занятыми, будьте
счастливы! Даже когда вы устали,
будьте радостными.

كن سعيداً لإنشغالاتك، وابتهج حتى
عندما تكون متعباً.

*A qui aime son travail,
la fatigue ne pèse pas.*

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

занятой? Не страшно, не мучай себя!

أمشغول أنت؟ لا يهم. طالما لا توجد كآبة
فكل شيء على ما يرام.

*La charge de travail ne devient
pénible que si l'on perd son calme.*

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

Работай быстро, но без спешки и
тревоги; ум и тело расслабились
и не связаны.

اعمل بسرعة وليس بقلق، بعقل وجسم
مسترخيان ومنضمان.

*Soyons rapides sans excès;
gardons le corps et l'esprit détendus,
sans crispation.*

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

Закончить свою работу быстро, но упорядоченно; не стоит нервничать, пытаясь конкурировать с самим временем.

أكمل عملك بسرعة، ولكن بطريقة منتظمة.
لا تصبح متورّاً في محاولة التنافس مع الوقت ذاته.

L'abondance des tâches ne doit pas perturber le travail; ne faisons pas la course contre la montre, ne perdons pas la tête.

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

Не измеряйте успехи и неудачи по богатству или бедности; работать надо только на благо себя и других от всего сердца и вашей силы.

لا تقيس النجاح والفشل بالثروة أو الفقر؛
فقط إعمل من كل قلبك وقوتك لصالح نفسك والآخرين.

Le succès ne se mesure pas à l'aune de la richesse ou du renom; l'important est de faire de notre mieux pour le bénéfice de tous.

不要以富貴貧賤論成敗得失，只要能盡心盡力來自利利人。

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

Трудитесь, и другие могут негодовать на Вас, задаваясь целью, вы подвергаетесь риску критики; сострадание лежит в резких словах, сокровище скрыто глубоко в критике.

إعمل بجد وإن استاء منك البعض، اقبل المهمات وخطر الانتقادات. فالرحمة تكمن في الكلمات الصعبة، والكنز مدفوناً بعمق في الانتقادات.

Celui qui se charge d'une tâche difficile doit s'attendre à subir du mécontentement, un décideur doit s'attendre à des critiques. Subir le mécontentement développe la compassion et la patience, les critiques recèlent des conseils précieux.

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

Будьте непринужденны и спокойны во всех встречающихся недугах.

كن مرتاحاً لكل ما يواجهك. اعط لنفسك، حسبما تسمح به الظروف.

En toutes circonstances, restons à l'aise et faisons de notre mieux.

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

Три акты успеха: соглашение с причинами и условиями, действовать решительно, когда они возникают, формировать будущее.

الأفعال الثلاثة للنجاح: تكييف مع الأسباب والظروف، تصرف بحسب عند ظهورهم، واصنع المستقبل.

Les trois principes du succès: s'adapter aux circonstances, en faire le meilleur usage, créer des circonstances favorables.

成功的三部曲是：隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

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

Не упускай возможности, когда она возникает, создавайте ее, когда она отсутствует; но когда время еще не пришло, не стоит принимать ненужные действия.

اغتنم الفرصة عند وجودها، إخلقها عند عدم وجودها. ولكن عندما لم يكن الوقت قد حان، فلا تتخذ إجراءات غير ضرورية.

Il faut savoir saisir les occasions, les créer si nécessaire, mais ne pas les saisir avant qu'elles ne soient mûres.

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

Взлеты и падения жизни являются необходимыми моментами роста и развития человека.

منجزات ومطبات الحياة هي الامور التي تدفع للنمو والتقدير.

Les aléas de la vie nous permettent d'évoluer.



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.

Делайте с мудростью то, что вам нужно сделать; относитесь к людям с заботой и состраданием.

إفعل بحكمة ما عليك القيام به. عامل الناس بكل عناء ورحمة.

Employons la sagesse pour faire face au monde, la compassion pour faire face aux gens.

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

При отклонении от истинного пути, всегда проверяйте себя мудростью, везде, где вы бы не проходили, идите с состраданием, чтобы сделать жизнь проще для других.

عندما تكون في حالة عدم اتزان، صاح نفسك بالحكمة دائمًا. أينما تذهب، استخدم الرأفة لتسهيل حياة الآخرين.

Employons la sagesse pour corriger les déviations, la compassion et la gentillesse pour faciliter la tâche aux autres.

以智慧時時修正偏差，以慈悲處處給人方便。

*Deep wisdom, great compassion:
few vexations.*

Глубокая мудрость, великое сострадание: минимум волнения.

حكمة غزيرة وتعاطف عظيم: قليل من المضايقات.

*Plus profonde est la compassion,
plus grande est la sagesse,
plus rares sont les frustrations.*

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

С мудростью встречайте все проблемы, с мудростью их разрешайте; с состраданием подходите ко всем людям; забывайте пользу, вред, коэффициент усиления и потери, и волнения будет уменьшаться.

واجه ما هو أمامك مهما كان، تصرف بحكمة، عامل الناس بالرحمة، إنسى كل من الفائدة والأذى والربح والخسارة. بذلك تقلل من مضايقاتك.

*Souvent on s'évite bien des
vexations en agissant avec sagesse
face aux événements et compassion
face aux gens, au lieu de se
préoccuper de son intérêt.*

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。

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

Обычный ум подчиняется обстоятельствам; а мудрый ум сам создает обстоятельства.

العقل العادي ينحني أمام المنعطفات؛
أما العقل الحكيم فهو الذي يقلب تلك
المنعطفات.

Nous laissons souvent les circonstances influencer nos idées et notre humeur; le sage influence les circonstances par son esprit.

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

Большая утка плавает в большой воде; маленькая - в маленькой, если не плыть то, не будет и пути.

تسبح البطة الكبيرة محدثةً أثراً كبيراً في الماء، والبطة الصغيرة تُحدث أثراً صغيراً.
بدون البط في الماء فلا أثر على الإطلاق.

Un canard nageant sur l'étang laisse un sillon proportionnel à sa taille; s'il ne nage pas, il ne laisse aucune trace.

大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。

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

Не можете двигаться в гору,
надо построить дорогу! Дорога
заблокирована, начните
восхождение! Не можете подняться?
Попробуйте подняться умом!

إن لم يمكن تحريك جبلًا، فابن طريقة
لعبوره. وإن أغلق الطريق، فإنبدأ بالسلق.
وإذا لم تتمكن من التسلق فغير تفكيرك!

*La montagne reste immobile, mais
le chemin peut la contourner; si le
chemin ne tourne pas, le voyageur
peut oblier; et s'il ne peut
quitter le chemin, il peut toujours
transformer sa façon de penser.*

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

Истинное усердие не отменяет
риска в жизни, а лишь укрепляет к
непоколебимой настойчивости.

الاجتهد الحقيقى لا يعني أن تضع حياتك
في خطر. أما ببساطة هو الاستمرار بثبات.

*Etre diligent, ce n'est pas s'épuiser
au-delà de ses possibilités, c'est
s'activer avec persistance.*

「精進」不等於拚命，而是努力不懈。

享 作

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

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.

Лодка не оставляет следов;
птица не оставляет следов. Если вы
приобретаете или теряете, с вами
случается успех или неудача - эмоции
не должны мешать: это великая
мудрость свободы и раскрепощения.

يَرِ الزُورقَ ثُمَّ تَخْتَفِي أَعْقَابَهُ. يَطِيرُ الطَّيرُ
ثُمَّ يَخْتَفِي ظَلَّهُ. فَسَوَاء أَكْسَبَتْ أُمَّ خَسِرَتْ،
نَجَحَتْ أُمَّ فَشَلَّتْ، فَلَا تَحْرُكْ مَشَاعِرَكُ: هَذِه
هِي الْحِكْمَةُ الْعَظِيمَةُ لِلْحُرْيَةِ وَالْتَحْرُرِ.

Le sillon du bateau s'efface, le vol de l'oiseau est sans trace; quand le souci des pertes et des gains ne marque plus l'esprit, la sagesse de la libération est atteinte.

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

Создание удобства в жизни
других людей делает вашу жизнь
удобной для себя.

تسهيلك لحياة الآخرين يجعل الحياة أسهل لك.

*Faciliter les choses aux autres,
c'est se les faciliter aussi.*

給人方便等於給自己方便。

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

Благородный человек страдает охотно; глупый унижен тем, что он страдает.

النبيل يعاني سوء المعاملة بطيب خاطر.
والأحمق يُذل بما يعاني.

Accepter de son plein gré de subir un préjudice est une vertu; être insulté ou exploité sans s'en rendre compte, c'est manquer de discernement.

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

Напряжение обычно происходит от слишком большого беспокойства от того, с чем мы сталкиваемся вокруг нас, а также от того, как о нас судят люди.

الضغط عادة ما تأتي من كثرة الاهتمام بما نواجه من حولنا وكذلك اهتمامنا بحكم الناس علينا.

La pression naît d'un attachement excessif au monde extérieur et d'une attention excessive à l'opinion d'autrui.

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。

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

Благодарностью и взаимностью от всего сердца служите другим людям, и вы никогда не устанете, и не утомитесь.

اخْدِمُ الْآخَرِينَ بِعُقْلَيْهِ الْأَمْتَانَ وَالْمَعْالَةِ
بِالْمَثَلِ، وَسُوفَ لَنْ تَكُونَ مَتَعِّبًا وَلَا ضَجَارًا.

Une tâche accomplie par reconnaissance, en remerciement d'un bienfait, ne pèse pas.

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

Всегда и везде помогай другим людям: силой своего ума и тела, вашим богатством и мудростью с благодарным видом.

دَائِمًا وَفِي كُلِّ مَكَانٍ، سَاعِدُ الْآخَرِينَ بِقُوَّتِكِ
الْعُقْلَيَّةِ وَالْجَسْمَيَّةِ، بِأَمْوَالِكِ وَحُكْمَتِكِ وَامْتَنَانِكِ.

Ne manquons jamais d'être reconnaissants, donnons sans compter notre fortune, nos forces, notre sagesse et notre intelligence.

隨時隨地心存感激，以財力、體力、智慧、心力、來做一切的奉獻。



平安人生

Living Peacefully and Calmly

Мирная и спокойная жизнь

العيش بسلام وهدوء

Vivre en paix

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

Смысл жизни заключается в служении; ценность жизни в пожертвовании.

معنى الحياة يكمن في الخدمة، وقيمتها تكمن في العطاء.

Le service donne son sens à la vie; le don donne sa valeur à l'existence.

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

Цель жизни достигнуть полного посвящения, выполнять обеты и дать новые.

هدف الحياة هو الحصول على جزاء ما نفعله، الوفاء بالوعود، ثم البدء بأعمال ووعود جديدة.

Le but de cette existence est de recevoir notre rétribution karmique, d'accomplir les vœux passés, d'en formuler de nouveaux.

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

Ценность жизни не в продолжительности, но во вкладе.

قيمة الحياة ليست بطول أمدها، إنما
بالمشاركة فيها.

La valeur d'une existence ne se mesure pas à sa longueur mais aux services rendus.

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

Прошлое есть иллюзия, будущее - мечта, настоящее - существенно.

الماضي هو مجرد وهم. المستقبل هو حلم. أما الحاضر فهو القيمة الأساسية.

*Le passé est un souvenir vague,
le futur un rêve irréel,
sachons saisir le présent.*

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

Нам нет нужды жить в прошлом, нет необходимости беспокоиться о будущем: прочное настоящее влияет и на прошлое и будущее.

ليست هناك حاجة للخوض في الماضي، ولا ضرورة للقلق من المستقبل: فالحاضر الدائم يحمل في ثناياه الماضي والمستقبل على حد سواء.

Ni les regrets du passé, ni l'inquiétude de l'avenir ne sont d'aucune aide. Vivre pleinement le présent, c'est embrasser à la fois le passé et le futur.

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

Мудрость не просто знание, не опыт, не праздные спекуляции ума - это отношение, которое превосходит рамки эгоцентризма.

الحكمة ليست مجرد معرفة ولا خبرة ولا تكهنات خاملة. بل هي سلوك يسمى على التمرکز الذاتي.

La sagesse, ce n'est ni le savoir, ni l'expérience ni la raison, c'est l'extinction de l'ego.

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。

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

Великое достижение - полное смирене; больше эгоизма - больше незащищенности.

الإنجازات العظيمة تأتي من التواضع، والغرور الكبير يقود لعدم الأمان.

Une vie bien remplie repose sur la modestie; plus grand est l'ego, plus on est inquiet.

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.

Совершенный человек находит успокоение в познании Пути, человек, который на средине пути к совершенству, успокаивается на совершении дел, низший сорт людей стремится к обогащению и славе.

أصحاب العقول الراجحة يصبّون تفكيرهم على الطريقة، والمعتدلين يشغلون أنفسهم بيومهم وحياتهم اليومية. أما ضيق الأفق فيتعقبون الشهرة والحظ والرغبة.

L'esprit élevé suit la voie, l'esprit ordinaire le devoir, l'esprit inférieur le renom et la fortune.

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

У каждого в жизни есть особая роль и ответственность, в соответствии с которыми мы и должны действовать.

في الحياة لديك دور ومسؤولية معينة؛
فتصرف وفقاً لذلك.

Ayons une conduite adaptée à notre statut et remplissons les devoirs qu'il nous impose.

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

В тишине и спокойствии эффективно используйте этот чудесный день!
Завтра будет еще светлее!

استفد من يومك المدهش بهدوء وسکينة!
فيتألق غدك!

*Dans la paix et l'harmonie,
saisissons la promesse du jour présent
pour aller vers un jour nouveau.*

*Worry causes needless injury!
Mindfulness brings security.*

Perеживание - это излишнее мучение; усердие - здоровая мотивация!

القلق يولد جروح لا داعي لها! اتساع الذهن يجعل الأمان.

L'inquiétude est une torture inutile, mais les précautions sont une sage mesure.

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.

Богатство, подобно текущей воде, где милостыня, как рытье колодца. Чем глубже колодец, тем больше воды затечет внутрь. Чем больше вы даёте, тем больше умножается Ваше богатство.

الغنى كالمياه المتتدفقة، والساخاء كحفر بئر.
إحفر أعمق تحصل على المزيد من المياه،
وكن أكثر سخاءً فيتضاعف غناك.

*La richesse est comme l'eau, la distribuer c'est creuser un puits;
le puits fournit d'autant plus d'eau qu'il est profond, la richesse s'accroît avec le don.*

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

чтобы жизнь прошла достойно, надо хорошо приготовиться, и, в случае поражения, обдумать дальнейший план действий.

عش حياتك بحيث تستيقن أسوأ حادث بأفضل خطة.

Dans la vie, préparons-nous le mieux possible et soyons prêts pour le pire.

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

Пока мы еще дышим, у нас есть бесконечная надежда, и это наше самое большое сокровище.

حتى مع آخر نفس متبقى، فالأمل غير محدود. تلك هي الثروة التي لا توصف.

L'espoir nous accompagne jusqu'à notre dernier souffle; c'est notre bien le plus précieux.

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

Бодхисаттва спасает других от горя и избавляет от бед; великая бодхисаттва берет на себя горе и беды.

الفارس ينقذ الآخرين من المصاعب
والمعاناة، والفارس الكبير يأخذ على عاتقة
تلك المصاعب والمعاناة.

Ceux qui aident les gens qui souffrent sont des bodhisattvas; ceux qui affrontent eux-même la souffrance sont de grands bodhisattvas.

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

Существует три принципа, преодалевающие страдания рождения, болезни и старость: счастливая жизнь, здоровое отношение к болезням и надежда в старости.

ثلاثة مبادئ لتجاوز معاناة كلّاً من الولادة، والمرض، والشيخوخة: وهي حياة سعيدة، وسلوك صحي تجاه المرض، والأمل في سن الشيخوخة.

*Trois principes pour transcender la souffrance due aux aléas de l'existence, à la maladie et à la vieillesse:
affrontons la vie avec gaieté, la maladie avec une saine attitude et gardons espoir jusque dans la vieillesse.*

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

Tri principes, преодолевающие смерть: не бойся, не ищи и не жди смерти.

ثلاثة مبادئ للانتصار على الموت: لا تبحث عنه، ولا تحف منه، ولا تنتظره.

Trois principes pour transcender la mort: ne pas la rechercher, ne pas la craindre, ne pas gaspiller sa vie à l'attendre.

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

Смерть не является радостным событием, также как и похороны, а напротив - это торжество для буддистов.

الموت هو ليس حدثا سعيدا ولا مدعاه للحزن، ولكن دعوه لتطبيق إيماننا بشكل جاد.

La mort n'est pas une occasion de réjouissance, ni de deuil non plus, c'est un moment solennel de la pratique bouddhiste.

死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。

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

Каждый ребенок это маленький бодхисаттва, который помогает своим родителям расти и развиваться.

كل طفل هو فارس صغير يساعد والديه على النمو.

Tout enfant est un bodhisattva venu aider ses parents à grandir.

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

С подростками используйте осторожность, не волнуйтесь, умеите заинтересовать, а не контролировать; умеите найти возможноть коммуникации, а не властное давление.

مع المراهقين: إبدِ الرعاية لا القلق. التوجيه وليس السيطرة. التخاطب وليس التسلط.

La bonne attitude face aux adolescents: de l'attention mais pas d'inquiétude, des conseils mais pas de contrôle, du dialogue et non des ordres.

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

Любящие своих детей по-настоящему дают им свои благословения, а не обременяют их своими беспокойством.

لتحب أطفالك محبة حقيقة، امنحهم بركاتك بدلاً من أعباء قلقك عليهم.

Aimer ses enfants, c'est leur donner sa bénédiction plutôt que de se faire du souci pour eux.

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

Между мужем и женой во главе отношений должны быть не аргументы, а взаимное уважение.

العلاقة الزوجية ينبغي أن تقوم على الاحترام المتبادل وليس على الجدال.

Les époux sont des partenaires dans la famille, pas des adversaires dans un débat.

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

Tot, кто выбрасывает мусор куда следует, еще и всегда старается убирать, тот по настоящему делает добродетель.

توقف عن البغثرة والفووضى ونشر القمامه.
نظف دائمًا والتقط ما يمكنك التقاطه، فهذه هي الأفعال الفاضلة.

Gardons notre environnement propre et nettoyons-le quand nous pouvons.

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

Проницательность приходит с мудростью, удача по заслугам.

ال بصيرة تأتي من الحكمه. وحسن الحظ
من الجداره.

La sagesse permet de faire les bons choix, les mérites permettent d'accroître la chance.

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

Мы любим то, что мы любим и отвергаем то, что нам не нравится; приобретение и убыток, переживание прибыли и убытка - причина волнений!

نحن نحب حيازة ما نحب ونرفض ما لا يررق لنا: الربح والخسارة، الربح والخسارة - مضائقات من المؤكد حصولها.

Désirer ce qu'on aime, rejeter ce que l'on n'aime pas, se préoccuper des pertes et des profits, c'est faire naître la frustration.

Having few desires bring riches without worry.

Тот человек по настоящему является богатым, который в малом знает достаток.

امتلاك رغبات قليلة تجلب الثراء بدون قلق.

Ceux qui désirent peu et sont aisément satisfaits sont les vrais riches; leur trésor est inépuisable.

經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。

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

Потеря душевного равновесия является реальной болью, а вовсе не физическое страдание.

المعاناة الحقيقية هي العقل الخالي من السلام أو الهدوء. الألم الجسدي والمرض ليس بالضرورة أن يشكلان معاناةً.

L'agitation de l'esprit est la vraie cause de la souffrance, plus encore que la maladie.

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

Зная, что удержание душевного равновесия это трудная вещь, поэтому для его поддержания следует усерднее молиться.

إعلم جيداً أن العقل غير المستقر يمثل المتعب. يحق هناك اذن في ذلك الحين تكرار التحية لكل من كوان ين، وبوديساتفا أفالوكيتيسافارا، لتهديتهم عقلك.

Quand notre esprit est inquiet, récitons en nous concentrant le nom de Guan Yin pour nous rasséréner.

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

Богатый по настоящему человек довольствуется тем, что у него есть сейчас, а человек, который не доволен тем, что он имеет, даже если и будет иметь больше, тем не менее, будет ощущать себя бедным.

الرجل الغني قانع بما لديه. الرجل فقير يُكْدِس ولا يشعر بالرضى أبداً.

Considérons nos possessions actuelles comme idéales; la vraie pauvreté, c'est d'avoir un désir insatiable.

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

Не подавляйте настроение за счет сдерживания, наилучший способ - это молитва, призыв имени Будды и медитация.

لا تحكم بالعواطف عن طريق قمعها، بل قم بتهديتها عن طريق التأمل، أو ذكر الله، أو الصلاة.

Ne réprimons pas les émotions négatives; dispersons-les par la contemplation, l'invocation du Bouddha et la prière.



人間 幸福

Happiness in this World

Счастье в этом мире
السعادة في هذا العالم
Construire une Terre Pure en ce monde

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

Добрые слова на устах, добрые
дела в сердце - залог удачи в
жизни каждого человека!

الكلمات الطيبة على لسان كل شخص.
الأعمال الصالحة في قلب كل شخص.
تولّدان الحظ الجيد في حياة كل شخص.

*Que chacun parle sans inimitié et
fasse le bien, chacun peut alors
espérer un meilleur destin.*

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

Все должны вежливо и учтиво
говорить! Делать добрые дела! И
невезения и трудности закончатся
и изменятся в хорошее настроение
и успех!

دع كل شخص يتكلم بلطف. دع كل
شخص يقوم بأعمال صالحة. ستحول الحظ
السيء لكل شخص إلى حظ جيد.

*De bonnes paroles dans toutes
les bouches, partout de bonnes
actions, cela veut dire un bon
destin pour chacun.*



就會成為一個大大的好話，多做一件好事，所有小小的好，

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.

Если каждый человек с каждым днем будет говорить хотя бы минимум добрых слов, будет делать минимум добрых дел, все это маленькое добро превратится в великое благо.

إذا تحدث كل شخص للآخر بكلام طيب كل يوم، وقام بعمل صالح تجاهه، فإن مجمل هذه الأعمال النافعة البسيطة ستتحول إلى خير عظيم وعظيم.

Si chacun, chaque jour dit une bonne parole de plus, fait une bonne action de plus, tous ces petits biens deviendront un grand bien commun.

An urgent task needs immediate attention? Be ready now!

Неотложная задача требует немедленного внимания? Будьте готовы сейчас!

المهمة العاجلة تحتاج إلى انتباх فوري.
فكن مستعداً الآن.

Une tâche utile et urgente se présente? Portons-nous volontaire!

急須要做，正要人做的事，我來吧！

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

Гармония с самими собой, с людьми, гармония с сердцем и языком - это путь к благословению и счастью.

التناغم مع النفس ومع الآخرين، التناغم في العقل والكلام، وبالتالي فالجميع سيحصل على بركة الفرح والسعادة.

*Si l'on est, en paroles et en esprit,
en harmonie avec autrui, on se
sent joyeux, heureux.*

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

Гармония внутри и снаружи, гармония в причинах и следствиях - это свобода, мир и спокойствие.

الانسجام مع وبدون، الانسجام في المسببات والظروف، وبالتالي الحرية والسلام والطمأنينة ستتبع.

*L'harmonie entre soi et le monde,
entre les effets et les causes,
c'est la paix et la vraie liberté.*

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

Стремитесь к миру в сердце, и вы найдете утешение; заботьтесь о других, и вы обречите счастье и удачу.

إِبْتَغِ عِقْلًا سَلَمِيًّا، وَسَتَجِدُ مُلْجًأً سَلَمِيًّا.
إِكْتَنِزُ الْآخَرِينَ، وَسَتَجِدُ الْحَظْ وَالسَّعَادَةَ.

Si l'esprit est en paix, la vie est paisible; si l'on se préoccupe des autres, on est heureux.

Character creates wealth; giving creates savings.

Характер равен богатству, жертва равна сбережению.

السمعة تخلق الثروة؛ والعطاء يخلق المدخرات.
يخلق المدخرات.

Les vertus sont un trésor; donner c'est mettre de côté.

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

Жертва, это культивация себя;
покой в сердце -это успех.

التضحية بالنفس هي زراعة، وتهذئة
العقل هي النجاح.

*Le don de soi est un exercice
spirituel; le succès se mesure à la
paix de l'esprit.*

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

Имеющий много не обязательно
богат, так же, как и имеющий мало
не обязательно беден.

الممتلكات الكثيرة لا تجلب بالضرورة الرضا.
والممتلكات القليلة لا تقود بالضرورة إلى الفقر.

*L'abondance des possessions ne
satisfait pas toujours; posséder
peu, ce n'est pas forcément être
dans le besoin.*

擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。

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

Сейчас вы собираете то, что вы посадили; то, что вы будете собирать завтра, вы посадите в настоящий момент.

حالياً أنت تحصد ما قد زرعت سابقاً.
وما تزرعه الآن فإياه ستحصد غداً.

Ce que nous récoltons aujourd'hui est le fruit des actes passés; les actes d'aujourd'hui préparent la récolte de l'avenir.

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

Хороший человек не бывает одинок, добрый человек всегда счастлив; всегда и везде помогая людям, ты помогаешь себе, и поэтому всегда и везде будешь исполнен счастья.

الخير ليس وحيدا، والخيرين هم الأسعد.
ساعد الآخرين على الدوام وبذلك تحقق
أقصى درجات السعادة لنفسك.

Les gens serviables ne sont jamais seuls, les charitables sont les plus joyeux; ils bénéficient eux-mêmes de l'aide qu'ils prodiguent aux autres, ils sont les plus heureux des hommes.

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。

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

Научись принимать людей такими, какие они есть, научись толерантности, если хочешь хороших взаимоотношений.

إن كنت ترغب في بناء علاقات جيدة مع الآخرين، فوسع إدراكك وإبدي صفحًا وتسامحاً أكثر.

Pour développer de bonnes relations avec autrui, ayons le cœur et l'esprit ouvert, soyons affables et tolérants.

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.

Когда ты изменишь образ мышления, окружающий тебя мир изменится, в мире нет абсолютного добра или абсолютного зла.

عندما تقوم بتغيير طريقة تفكيرك، فسيتغير محيطك تبعاً لذلك. فلا وجود في هذا العالم للخير المطلق أو للشر المطلق.

Changeons notre état d'esprit, et nous verrons le monde différemment; rien en ce monde n'est absolument bon ou mauvais.

人間

妥協人與人之間的相處之道，需要溝通和容忍他吧。溝通不成則妥協。

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

Межличностные отношения строятся на эффективной коммуникации, если не получается идти по такому пути, то, это должно быть путь прощения и толерантности.

أفضل طريقة للتواصل مع الآخرين هي المحادثات الفعالة. عندما تفشل المحادثات إلى التسوية، وعندما تفشل التسوية فإنجأ إلى التسامح والغفران.

Le dialogue est à la base de bonnes relations; si le dialogue est impossible, tentons le compromis, si le compromis est impossible, soyons indulgents et tolérants.

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

Старший должен научиться терпеть младшего, младший должен научиться понимать старшего.

على الكبير أن يستوعب الصغير. وعلى الصغير أن يفهم الكبير.

Le grand doit tolérer le petit, et le petit comprendre le grand.

大的要包容小的，小的要諒解大的。

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

Все сердце посвятите заботе о семье, целую жизнь предоставьте делу жизни.

كرّس كل قلبك وقوتك لعائلتك. سلّم
حياتك كلها ما هو في متناول يدك.

Investissons notre cœur et nos forces dans la famille, consacrons notre vie à notre carrière.

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

Лучший способ перестать быть жадным - это больше делиться с близкими и больше жертвовать.

أفضل طريقة للقضاء على الجشع هو أن تكون أكثر عطاءً وأكثر تفانياً وأكثر مشاركةً مع الآخرين.

Le meilleur moyen d'écartier l'avidité est de donner, de contribuer, de partager plus et plus.

包容別人時，雙方的問題就解決了。

Disputes are best settled by tolerance.

Споры лучше всего урегулировать терпением и толерантностью.

أفضل ما تُسوّى به الخلافات هو التسامح.

Quand on se montre tolérant, nos problèmes se résolvent en même temps que ceux des autres.

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.

Есть две основные задачи у людей, практикующих буддизм: приносить благодать и гармонию на землю и помогать людям возрастать духовно.

مهمتان عظيمتان تقعان على عاتق البوذيين: جلب النعمة والجمال للأرض التي يعيشون فيها، ومساعدة الكائنات الحية على النمو الروحي.

Les bouddhistes ont deux missions: améliorer et purifier leur environnement, guider les êtres qui y vivent vers la maturité spirituelle.

學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。

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

надо научиться быть бездонным сосудом для болезней мира; быть чистым зеркалом, которое отражает мир как он есть.

كن وعاءً لا قعر له لعل العالم؛ كن المرأة النظيفة التي تعكس العالم كما هو.

Soyons comme une corbeille sans fond qui ne retient pas les détritus de la vie; soyons comme un miroir sans poussière, qui renvoie les images négatives.

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

Мудрость приходит тогда, когда ум выгоняет волнения, а сострадание - это умение делиться благом с другими.

تأتي الحكمة عندما تهلك المضائقات من العقل. الرحمة ليست أكثر من تقاسم المنافع مع الآخرين.

Quand les pensées négatives sont dissipées, on atteint l'idéal de la sagesse; quand on partage avec autrui, on atteint l'idéal de la compassion.

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

Как через призму совести ты
должен относиться к себе, так и с
благодарностью смотри на мир.

انظر لنفسك بالندم، وانظر للعالم بالامتنان.

*Regardons-nous sans indulgence
et regretons nos fautes, regardons
le monde avec reconnaissance.*

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

Меньше желай, знай меру и
очистиши свой ум; заботься о
ближних и измениши общество
к лучшему.

نق عقلك بالحد من الرغبات. واصقل
مجتمعك بالمحبة والطيبة تجاه الجميع.

*Pour purifier notre esprit,
réduisons nos désirs, sachons être
satisfaits; pour purifier la société,
soucions-nous des autres.*

The Founder of Dharma Drum Mountain Master Sheng Yen (1930-2009)

Master Sheng Yen was one of the twentieth century's foremost Buddhist teachers, scholars and meditation masters, and was instrumental in the revival of Chinese Buddhism in modern times.

Master Sheng Yen became a novice Buddhist monk at the age of 13. After 15 years of rigorous scriptural study and meditation he entered into a solitary six-year meditation retreat to deepen his realization. He later received formal lineage transmission in both the Linji (Rinzai) and Caodong (Soto) lines of Chan (Zen) Buddhism.

Master Sheng Yen understood that advanced formal education would be required to revive Chinese monasticism and in 1969 he went to Japan to pursue graduate studies. In six years he obtained master's and doctor's degrees in Buddhist Literature from Rissho University, becoming the first monk to earn a doctorate in the history of Chinese Buddhism.

For the last thirty years of his life, he tirelessly devoted all of his energy to advancing Buddhist education, reviving the tradition of rigorous education for monks and nuns, leading intensive Chan meditation retreats worldwide, engaging in interfaith outreach, and working on behalf of world peace, youth development and the environment.

Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

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

Address: No.555, Fagu Rd., Jinshan Dist., New Taipei City
208, Taiwan

Website: www.ddm.org.tw

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

Purpose of Sheng Yen Education Foundation

The foundation promotes educational initiatives that help people to know, stabilize, and purify their minds so that they can improve society. The foundation's mission is based on Master Sheng Yen's vision of "Uplifting the individual character of humanity and building a Pure Land on earth." The foundation pursues the following objectives:

1. To assemble, organize, research, categorize, classify, translate, compile, print, produce, and publish Master Sheng Yen's works, including books, publications, and audio-visual information, as well as to promote, propagate, and provide free copies of such works to people throughout the world in order to improve and enrich the individual and society, and to bring about a pure land on earth.
2. To draw upon Master Sheng Yen's vision in reviving Buddhist education, the foundation funds academic research on Buddhism, publication of Buddhist works and educational undertakings that seek to improve the well-being of humanity and society.

Master Sheng Yen believed that the realization of a pure land on earth hinges upon purifying the human mind, and that education is critical to this endeavor. The foundation hopes to play a part in providing the education that contributes to purifying society, and spreading the message of Buddhism so that peace and harmony prevail and a pure land on earth emerges.

聖嚴教育基金會 / 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。

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

Title: 108 adages of wisdom (I)

(English. Russian. Arabic. French. Chinese)-Paperback 1G

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

Tel: 886-2-2397-9300

Fax: 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: August 2015 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-71-8

書名：聖嚴法師108自在語第一集
(英文、俄文、阿拉伯文、法文、中文)-1G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：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：2015年08月(3,000本)
I S B N：978-986-6443-71-8

