

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

嚴教
Compliments of
<http://www.dharma.org>

法鼓山

王羲之

福慧平安 心安平安 和敬平安 福慧平安 心安平安

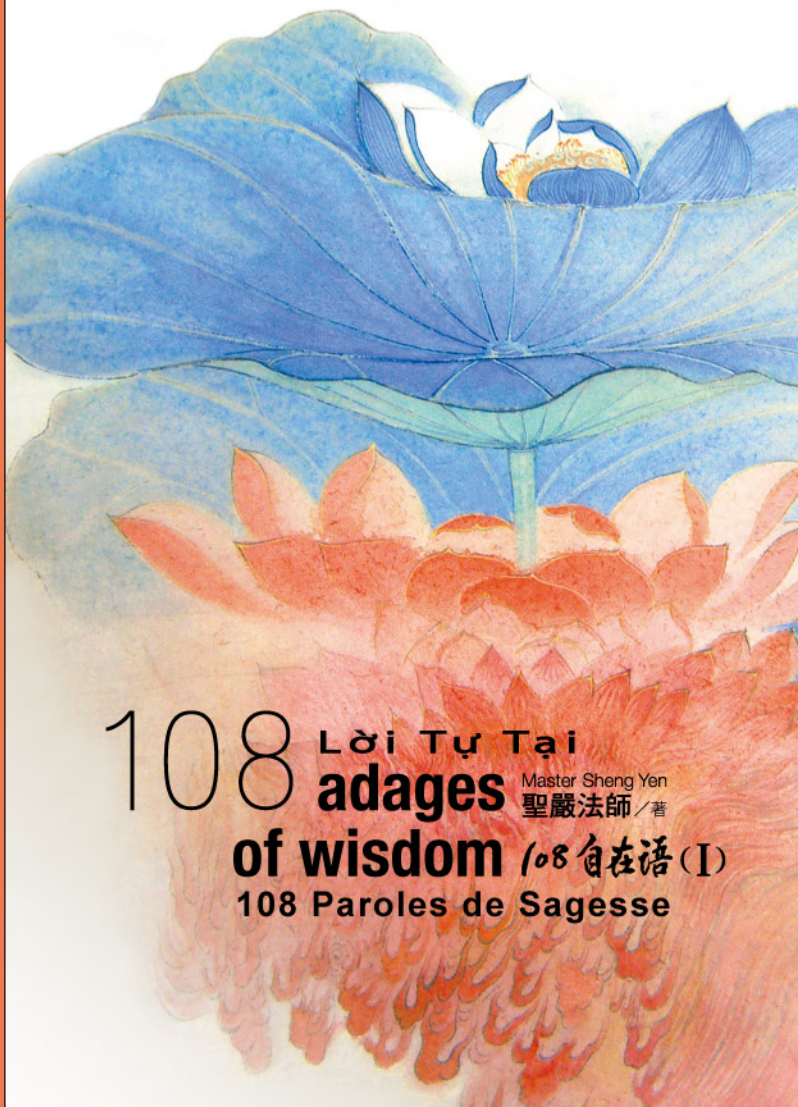
平安 福慧平安 心安 平安 和敬 平安 福 聖嚴教育
Compliments of Shide
<http://www.shide.com>



聖嚴教育基金會 敬贈
Compliments of Sheng Yen Education Foundation
<http://www.shengyen.org.tw>

108 自來語 108 adages of wisdom (I)

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著



108 **Lời Tự Tại**
adages Master Sheng Yen
聖嚴法師／著
of wisdom 108 自在語 (I)
108 Paroles de Sagesse

108 **Lời Tự Tại**
adages Master Sheng Yen
聖嚴法師／著
of wisdom 108 自在語 (I)
108 Paroles de Sagesse

A stylized, layered mountain range in shades of gray, serving as a background for the bottom half of the cover.

恆常心

即善賢行願

平安心

即性念觀音

平常心

即能所覺現

平等心

即大慈觀音

至嚴師

面對宅

接受宅

處理宅

放下宅

至嚴師





Nâng cao phẩm chất cuộc sống

Page

Becoming a Good Human Being
Cultiver son caractère

001~031



Hưởng thụ công việc

Page

Enjoying Work
Heureux au travail

033~059



Cuộc sống bình an

Page

Living Peacefully and Calmly
Vivre en paix

061~091



Nhân gian hạnh phúc

Page

Happiness in this World
Construire une Terre Pure en ce monde

093~117



提
昇
人
品

Nâng cao
phẩm chất cuộc sống

Becoming a Good Human Being
Cultiver son caractère



Điều mình cần thì không nhiều,
điều mình muốn thì quá nhiều.

需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

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

Biết ơn đến ơn là hàng đầu,
giúp người chính là giúp mình.

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.*

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



Tận tâm tận lực là trên hết,
không tranh người ít kẻ nhiều.

盡心盡力第一，不爭你我多少。

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

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

Từ bi không có kẻ thù,
trí tuệ không khởi phiền muộn.

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

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

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



Người bận rộn có nhiều thời gian nhất,
cần cù khỏe mạnh chẳng gì bằng.

忙人時間最多，勤勞健康最好。

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

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

Người bố thí có phước,
người hành thiện an lạc.

布施的人有福，行善的人快樂。

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

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



Tâm lượng phải lớn, cái tôi phải nhỏ.

心量要大，自我要小。

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

Ayons un grand cœur et un petit ego.

Phải biết buông, thì mới giữ được. Biết
buông biết giữ, như vậy mới là người tự tại.

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.*

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



Biết mình biết người biết tiến thủ, thân
tâm lúc nào cũng bình an; biết phước tích
phước luôn tạo phước, rộng kết thiện
duyên khắp muôn nơi.

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.*

*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
occasion d'être serviable.*

Giữ được và buông bỏ được, năm nào cũng
cát tường như ý; dùng trí tuệ, vun đắp
phước điền, ngày nào cũng là ngày tốt lành.

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, able to let it go - year
after year good fortune will surely follow;
sow a field of blessings with wisdom!
Everyday, all days - are good days.*

*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.*



Thân tâm thường thư giãn, gặp ai cũng
mỉm cười; thư giãn có thể khiến thân
tâm ta khỏe mạnh, nở nụ cười tươi sẽ dễ
tăng thêm tình hữu nghị hai bên.

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

*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.*

Khi nói ra nên nghĩ kỹ càng, trước khi nói
cần phải chậm rãi. Không phải không nói,
mà phải nói năng sao cho thận trọng.

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 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.*

*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.*



Trong cuộc sống, nếu có thể thì nên tạo thành cách nghĩ: "nếu có, rất tốt; không có, cũng không sao" như vậy có thể chuyển khổ thành vui, sẽ cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng hơn.

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.*

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

Bốn điều bình an:
an tâm, an thân, an gia, an nghiệp.

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.*

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



Bốn điều cần:
cần thiết, muốn lấy, có thể lấy, nên lấy.

四要：需要、想要、能要、該要。

*When you wish for something -
as yourself these four questions:
Is it needed? Is it wanted?
Is it obtainable? It is advisable?*

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

Bốn thứ tình cảm:
cảm ơn, cảm tạ, cảm hóa và cảm động.

四感：感恩、感謝、感化、感動。

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

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



Bốn thái độ trước một sự việc: đối diện,
chấp nhận, giải quyết, để cho nó qua đi.

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.*

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

Bốn điều phước: Biết phước,
tích phước, bồi phước, trồng phước.

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.*

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



Những điều có thể lấy- nên lấy thì mới
lấy. Những điều không thể lấy- không
nên lấy thì tuyệt đối không lấy.

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.*

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

Biết ơn giúp chúng ta trưởng thành,
báo ơn có thể giúp chúng ta thành tựu.

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.*

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



Cám ơn những cơ hội đến với chúng ta,
thuận cảnh hay nghịch cảnh,
đó đều là ân nhân.

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.*

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

Thấy việc tốt, phải lấy làm vui, khen ngợi,
khích lệ và khiêm tốn học hỏi.

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.*

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



Ít phê phán, khen ngợi nhiều, là
phương pháp hay để tránh tạo
khẩu nghiệp.

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.*

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

Tâm bình thường chính là tâm tự
tại an lạc nhất.

平常心就是最自在、最愉快的心。

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

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



Chắc thật để đi một bước đường,
còn hơn nói hàng trăm câu mỹ miều
nhưng hão huyền.

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.*

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

Càng biết khuyết điểm của mình bao nhiêu,
thì tốc độ trưởng thành càng nhanh, lòng
tự tin đối với bản thân sẽ càng kiên định.

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 -
your self confidence unwavering.*

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



Hay nghe hay xem ít nói năng,
nhanh tay nhanh chân chậm tiêu tiền.

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

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

*Ecoutons et observons mais parlons peu;
soyons diligents mais dépensons peu.*

Chỉ có sau khi thể nghiệm những cảnh khổ
gian nan, mới có lòng tinh tiến và phấn khởi.

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.*

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



Làm người nên vững chắc và thực tại,
tấm lòng phải rộng mở; thận trọng mà
làm việc, nên nhìn xa trông rộng.

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.*

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



享
受
工
作

Hưởng thụ công việc

Enjoying Work
Heureux au travail

Bận nhưng không bừa bãi,
mệt nhưng không nhọc nhằn.

忙而不亂，累而不疲。

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

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

Bận mà vui, mệt mà hoan hỉ.

忙得快樂，累得歡喜。

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

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

Bận không sao, đừng phiền não là được.

Công việc phải nhanh nhưng không vội vàng,
thân tâm nên thoải mái, đừng căng thẳng.

「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.*

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

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

Trong sự bận rộn,
nên có tuần tự mà nhanh chóng làm việc,
đừng vội vàng như muốn cướp thời gian.

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.*

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

Đừng lấy sự giàu nghèo sang hèn để đánh
giá việc thành bại được mất, chỉ cần có thể
tận tâm tận lực giúp mình giúp người.

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.*

*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.*

Người nhận những lao khổ, tất chịu đựng được oán trách; người nhận các công việc tất sẽ bị phê bình. Dưới những lời oán trách, có điều từ ái ẩn nấp; lời phê bình ẩn chứa vàng ngọc bên trong.

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.*

*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.*

Gặp gì cũng an tâm, tùy duyên mà cống hiến.

隨遇而安，隨緣奉獻。

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

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

Ba điều dẫn đến thành công:
Tùy thuận nhân duyên, nắm chắc nhân
duyên, tạo ra nhân duyên.

成功的三部曲是：
隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

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

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

Gặp cơ duyên thì phải nắm lấy,
không có cơ duyên thì phải tạo ra,
chưa đúng cơ duyên thì đừng gượng ép.

見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，
機緣未熟不強求。

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

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

Đời người lúc thăng lúc trầm,
đều là kinh nghiệm để trưởng thành.

Dùng trí tuệ để giải quyết sự việc,
lấy từ bi để quan tâm người khác.

人生的起起落落，都是成長的經驗。

用智慧處理事，以慈悲關懷人。

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

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

*Les aléas de la vie nous permettent
d'évoluer.*

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

Dùng trí tuệ, luôn luôn sửa đổi những sai trái; lấy từ bi để nơi nơi cho người được thuận tiện.

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.*

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

Lòng từ bi càng nặng trĩu, trí tuệ sẽ càng cao, điều phiền não cũng càng ít.

慈悲心愈重，智慧愈高，
煩惱也就愈少。

*Deep wisdom, great compassion:
few vexations.*

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

Đối mặt với nhiều tình huống, chỉ cần dùng trí tuệ để giải quyết mọi việc, dùng từ bi đối xử với mọi người, mà không lo lắng được mất của bản thân, ắt sẽ không có điều phiền muộn.

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.

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.

Tâm chuyển theo cảnh là phàm phu, cảnh chuyển theo tâm là thánh hiền.

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.

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

Vịt lớn bơi ra con đường lớn, vịt nhỏ
bơi ra con đường nhỏ, không bơi thì
chẳng có đường.

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.*

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

Núi không vòng thì đường phải uốn,
đường không uốn thì người phải đổi,
người không đổi thì tâm phải chuyển.

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 mind!*

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

“Tinh tiến” không phải là thực mạng,
mà là nỗ lực không lùi biếng.

「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.*

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

Thuyền qua nước không còn dấu vết,
chim bay qua không để dạng hình;
thành bại được mất mà tâm không dao
động, đó là trí tuệ lớn của tự do giải thoát.

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。

*Boat passes, wake disappears; bird flies,
shadow departs. Gain or lose, succeed
or fail - emotions do not stir: this is the
great wisdom of freedom and liberation.*

*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.*

Thuận tiện cho người khác là thuận
tiện cho chính mình.

給人方便等於給自己方便。

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

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

Công khai chịu thiệt thòi, là người
nhân nghĩa; âm thầm chịu nhục nhã,
đó là kẻ ngu muội.

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.*

*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.*

Áp lực, thông thường do quá để tâm vào những sự vật bên ngoài, đồng thời cũng quá chú trọng sự bình luận của người khác.

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.

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

Dùng tâm cảm ơn, lòng báo ân để làm những công việc về phục vụ, thì sẽ không thấy mệt mỏi và chán nản.

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.

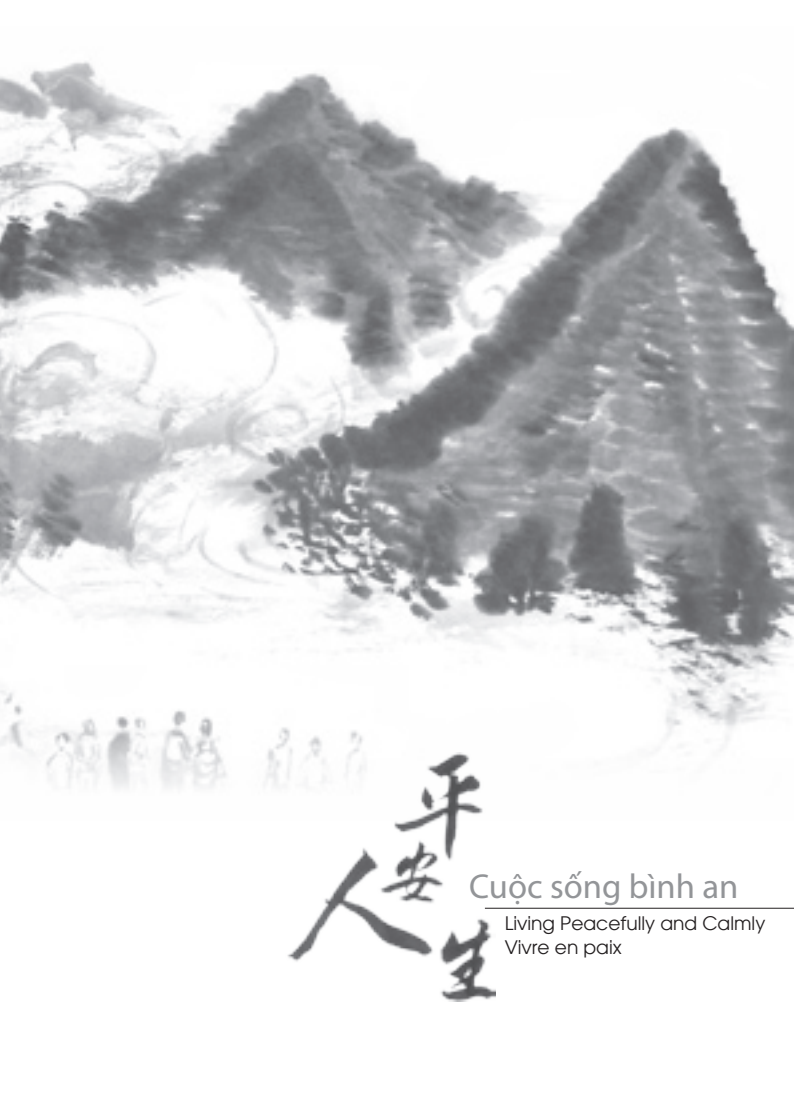
Une tâche accomplie par reconnaissance, en remerciement d'un bienfait, ne pèse pas.

Luôn có lòng cảm kích, dùng tiền tài,
sức lực, trí tuệ, tâm lực,
để làm tất cả những phụng hiến.

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 strength of mind and
body, with wealth and wisdom - always
and everywhere with a thankful mind.*

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



平安
人生

Cuộc sống bình an

Living Peacefully and Calmly
Vivre en paix

Ý nghĩa của cuộc đời là vì phục vụ,
giá trị của cuộc sống là vì cống hiến.

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.*

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

Mục tiêu của nhân sinh là đến để thọ báo,
đáp nguyện và phát nguyện.

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.*

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

Giá trị của con người,
không phải ở chỗ tuổi thọ dài hay ngắn,
mà chính là sự cống hiến nhiều hay ít.

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.*

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

Quá khứ đã thành hư vô,
tương lai còn là mộng tưởng,
sống cho hiện tại mới là quan trọng nhất.

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.*

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

Đừng bận tâm về quá khứ, không cần
lo lắng cho tương lai, sống thiết thực
với hiện tại, thì có thể đồng hành
cùng quá khứ và vị lai.

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.*

*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.*

Trí tuệ, không phải là tri thức,
không là kinh nghiệm, không là tư biện,
mà là thái độ siêu việt cái tôi của chính mình.

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.*

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

Một cuộc sống tích cực, phải hết sức
khiêm nhường; cái ngã càng lớn,
thì càng thấy bất an.

積極人生，謙虛滿分；
自我愈大，不安愈多。

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

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

Bậc thượng đẳng an tâm với đạo,
bậc trung đẳng an tâm với sự việc,
người hạ đẳng chỉ lo danh lợi vật dục.

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.*

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

Bạn là người mang thân phận nào,
thì nên làm những việc của thân phận đó.

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.*

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

Trong sự yên ổn và hài hòa,
nắm giữ điều tốt đẹp hôm nay,
và bước ra ngày mai tươi sáng.

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!*

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

Lo lắng là sự dày vò không cần thiết,
chú tâm là động lực của sự an toàn.

擔心，是多餘的折磨；
用心，是安全的動力。

*Worry causes needless injury!
Mindfulness brings security.*

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

Tiền của như nước trôi đi, bổ thí giống như
đào giếng. Giếng càng sâu thì nước càng
nhiều, càng bổ thí thì của cải càng nhiều.

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.*

*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.*

Đối mặt với cuộc sống,
phải có “sự chuẩn bị tốt nhất, để phòng
tình huống xấu nhất có thể xảy ra.”

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.*

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

Cho dù chỉ còn một hơi thở, thì vẫn còn sự
hy vọng vô hạn, đó chính là của cải lớn nhất.

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.*

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

Cứu khổ cứu nạn là Bồ Tát,
chịu khổ chịu nạn là Đại Bồ Tát.

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.*

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

Ba nguyên tắc để vượt qua sinh lão bệnh khổ:
Sống vui vẻ, bệnh mạnh khoẻ, già có hy vọng.

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.*

*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.*

Ba nguyên tắc để siêu việt cái chết:
đừng tìm đến cái chết, đừng sợ chết,
đừng chờ đợi chết.

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.*

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

Cái chết không là chuyện vui,
cũng không là chuyện buồn,
mà là một Phật sự trang nghiêm.

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.*

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

Mỗi một con cái, đều là Tiểu Bồ Tát
giúp cha mẹ trưởng thành thêm.

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.*

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

Đối với thanh thiếu niên: Cần quan tâm
mà không nên lo lắng, phải dẫn dắt chứ
không nên kìm kẹp, dùng cách bàn bạc
chứ không phải dùng uy quyền.

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.*

*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.*

Yêu con cái của bạn mà lo lắng cho
nó, chỉ bằng chúc phúc đi!

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!*

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

Vợ chồng là mối quan hệ luân lý,
không phải quan hệ "lý luận".

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.*

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



Có thể không vứt rác bừa bãi, lúc
nào cũng dọn nhặt rác rưởi, đều là
làm công đức.

能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，
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.*

*Gardons notre environnement propre
et nettoignons-le quand nous pouvons.*

Cách nhìn nhận, là trí tuệ của bạn;
vận may là phúc đức của bạn.

眼光，是你的智慧；
運氣，是你的福德。

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

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

Yêu thích thì muốn chiếm lấy,
ghét bỏ thì sẽ bài xích;
suy tính hơn thiệt thì phiền muộn sẽ đến.

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.*

*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.*

Kẻ luôn biết vừa lòng, ít ham muốn đòi hỏi,
mới là người giàu có, không thiếu thốn.

經常少欲知足的人，
才是無虞匱乏的富人。

*Having few desires bring riches
without worry.*

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

Lòng không bình an mới thật sự
là khổ; bệnh tật của cơ thể, không
nhất định là khổ.

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.*

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

Biết rõ trong lòng không yên ổn là nỗi khổ,
thì hãy nhanh chóng trì niệm
"Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát" để an tâm nhé!

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" to
calm your mind.*

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

Hiện tại đang có mới là đáng quý nhất.
Dù có nhiều hơn nữa nhưng không thỏa
mãn, thì giống như người nghèo khó.

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.*

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

Không nên đè nén để khống chế cảm
xúc, tốt nhất nên dùng quán tưởng,
dùng hồng danh Phật, dùng cầu nguyện,
để hóa giải cảm xúc.

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.*

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



人福年
間

Nhân gian hạnh phúc

Happiness in this World
Construire une Terre Pure en ce monde



Lời hay mọi người nói, việc tốt mọi người làm, vận may- mọi người cùng chuyển biến.

好話大家說，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!*

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

Mọi người nói lời hay, người người làm việc tốt, mọi người đổi vận may.

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!*

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

Hằng ngày, mỗi người nói thêm một câu nói hay, làm thêm một việc tốt, thì điều tốt nho nhỏ, sẽ trở thành điều tốt to lớn hơn.

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.*

*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.*

Việc gấp cần phải làm, đang cần người
làm việc, hãy để tôi làm!

急須要做，正要人做的事，我來吧！

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

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



Mình hòa người hòa, tâm hòa khẩu hòa,
luôn luôn hoan hỉ-có hạnh phúc.

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
blessed with joy and happiness.*

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

Trong hòa ngoài hòa, nhân hòa duyên hòa,
muôn việc bình an-thật thanh thản.

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.*

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



Tự cầu an tâm thì có bình an,
quan tâm người khác thì có hạnh phúc.

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.*

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

Nhân phẩm chính là của cải,
phụng hiến chính là tích lũy.

人品等於財富，
奉獻等於積蓄。

*Character creates wealth;
giving creates savings.*

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



Phụng hiến tức là tu hành,
an tâm tức là thành tựu.

奉獻即是修行，安心即是成就。

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

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

Có nhiều, không nhất định khiến người
được thỏa mãn. Có ít, không nhất định
khiến người nghèo thiếu.

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.*

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

Những gì có được trong hiện tại là do quá khứ đã tạo ra. Những gì có được ở tương lai, là do hiện tại đang làm.

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.*

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

Người tốt không cô đơn, người thiện tâm vui vẻ nhất, lúc nào cũng giúp người lợi mình, thì bất cứ nơi đâu, bạn cũng là người hạnh phúc nhất.

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.*

*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.*

Nếu hy vọng có mối quan hệ tốt với mọi người, ắt phải mở rộng lòng độ lượng, chấp nhận và bao dung nhiều người.

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.

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

Chỉ cần thay đổi thái độ của mình, thì hoàn cảnh cũng sẽ thay đổi theo, trên thế giới này không có gì là tuyệt đối tốt và xấu.

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.

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

Đạo cư xử giữa người với người-cần phải
trao đổi, trao đổi không thành thì thỏa hiệp.
Lúc thỏa hiệp không thành, thì bạn hãy tha
thứ, nhẫn nại và bao dung họ vậy.

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.*

*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.*

Lớn phải bao dung nhỏ,
nhỏ phải lượng thứ cho lớn.

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
reflect upon the great.*

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



Đem toàn tâm toàn lực chăm sóc gia đình, dùng toàn bộ sinh mạng để dẫn thân cho sự nghiệp.

以全心全力關懷家庭，
用整體生命投入事業。

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

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

Phương pháp để phòng tham lam tốt nhất chính là: Bố thí nhiều, cống hiến nhiều, chia sẻ với người khác nhiều hơn.

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.

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



Khi bao dung người khác,
vấn đề giữa hai bên thì đã được giải quyết.

包容別人時，
雙方的問題就解決了。

Disputes are best settled by tolerance.

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

Người học Phật, có hai nhiệm vụ lớn lao là:
Trang nghiêm quốc độ,
khiến chúng sinh được thành thực.

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.*

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

Phải làm thùng rác không đáy, phải học
chiếc gương phản chiếu không bụi bặm.

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; study to be a spotless mirror
that reflects the world as it is.*

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

Phiền não tự quy cho chính mình thì có trí
tuệ, chia sẻ lợi ích cho người khác là từ bi.

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.*

*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.*



Dùng tâm hổ thẹn để xem xét bản thân,
dùng tâm biết ơn để nhìn thế giới.

用慚愧心看自己，用感恩心看世界。

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

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

Tịnh hóa lòng người, ít muốn-biết đủ, tịnh
hóa xã hội, quan tâm-chăm sóc người khác.

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.*

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

Giới thiệu về Hòa Thượng Thánh Nghiêm Ngài khai sáng Pháp Cổ Sơn (sinh 1930 viên tịch 2009)

Hòa Thượng Thánh Nghiêm, “Một khắc sĩ hành cước trong gió tuyết”, được thừa nhận là “Một trong 50 vị có sức ảnh hưởng mạnh nhất trong 400 năm nay tại Đài Loan”. Cuộc đời của Ngài đầy rẫy những lang bạc kỳ hồ. Những thử thách và nghiệt ngã ấy, chính là một sự trải nghiệm của Phật pháp. Thuở bé Ngài yếu ớt, năm 14 tuổi xuất gia tại Lang Sơn Trung Quốc, từng trải qua cuộc sống là Sa Di, học tăng, quân nhân; lúc 30 tuổi sau khi xuất gia trở lại thì tịnh tu trong núi được sáu năm. Sau đó vì muốn đề cao địa vị của Phật Giáo Trung Quốc; nên không ngại lớn tuổi vẫn cố gắng tranh thủ đi du học tại Nhật Bản. Sau khi tốt nghiệp tiến sĩ và giáo thụ tại đại học, Ngài đã từng đảm nhận các chức vụ Sở Trưởng Sở Nghiên Cứu, Phó Hội Trưởng Hội Phật Giáo Mỹ và Viện Trưởng Viện Dịch Thuật Kinh Điển, đồng thời sáng lập Sở Nghiên Cứu Phật Giáo Trung Hoa, Viện Đại Học Tăng Già và Viện Đại Học Pháp Cổ. Ngài tích cực đào tạo nhân tài ở cấp cao đẳng của Phật Giáo. Ngài tiếp nhận hai truyền phái thiền tông “Lâm Tế” và “Tào Động”. Ngài nghiên cứu sâu vào Kinh tạng, dung thông các môn phái và giáo hóa không chướng ngại. Từ năm 1975 Ngài bắt đầu hoằng pháp trên đất Mỹ, sau đó trường

kỳ trú ngụ tại Mỹ và Đài Loan, đồng thời đi hoằng pháp chỉ dẫn thiền tại khắp nơi trên thế giới. Năm 1989 Ngài sáng lập Pháp Cổ Sơn, xây dựng Viên Khu Giáo Dục Phật Giáo Thế Giới, dùng “hoàn bảo tâm linh” để thực tiến mục đích “Nâng cao nhân phẩm, kiến thiết Tịnh Độ”, từng bước xây dựng và mở rộng hệ thống tổ chức quốc nội và quốc ngoại về việc hoằng pháp, tu thiền, văn hóa, giáo dục cũng như chăm sóc, khiến cho Phật Giáo Hán truyền khai triển một diện mạo huy hoàng mới mẻ trong nhân gian.

Ngài rành xử dụng ngôn ngữ cùng quan điểm hiện đại để phổ biến lưu truyền Phật pháp, hiện có nhiều trước tác viết bằng tiếng Hoa, Anh và Nhật; nhiều sách đã được dịch thành nhiều ngôn ngữ lưu truyền trên thế giới. Ngài đã nhận được ban thưởng văn nghệ cấp quốc gia; nhiều giải thưởng về học thuật, văn hóa và nhiều loại thưởng khác.

Viên Khu Giáo Dục Phật Giáo Thế Giới Pháp Cổ Sơn

Điện thoại: 886-2-2498-7171

Fax: 886-2-2498-9029

Địa chỉ: 20842 Taiwan, Taipei County, Chinshan, Sanjie Village,

Lin 7 #14-5

Website: <http://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台北縣金山鄉三界村七鄰半嶺14-5號

網址：<http://www.ddm.org.tw>

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

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

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

Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

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

Address: No. 14-5, Lin 7, Sanjie Village, Jinshan, Taipei County 20842, Taiwan

Website: <http://www.ddm.org.tw>

Sơ lược về Quỹ Giáo Dục Thánh Nghiêm

Bốn quỹ nổi theo tư tưởng “Nâng cao phẩm chất nhân loại, kiến thiết Tịnh Độ nhân gian” của Hòa Thượng Thánh Nghiêm, thúc đẩy và phát triển sự nghiệp giáo dục về tịnh hóa nhân tâm và tịnh hóa thế giới.

Công việc chủ yếu gồm:

1. Chỉnh biên những tác phẩm, tài liệu hình ảnh, âm thanh và các loại văn hiển, văn vật của Hòa Thượng Thánh Nghiêm, chia ngành chia loại để nghiên cứu, phiên dịch, biên tập, ấn loát, và phát hành v.v... đồng thời xúc tiến, biếu tặng tới các đoàn thể quần chúng trên toàn cầu, với ước mong nâng cao phẩm chất nhân loại, đạt đến sự thực hiện Tịnh Độ nhân gian.
2. Trợ giúp, thúc đẩy những sự nghiệp giáo dục Phật Giáo tương hợp với lý niệm và tư tưởng của Hòa Thượng Thánh Nghiêm, ví dụ như: Nghiên cứu học thuật Phật Giáo, xuất bản những tác phẩm Phật Giáo và những công tác giáo dục tương quan với việc tịnh hóa nhân tâm, tịnh hóa xã hội. Hòa Thượng Thánh Nghiêm nói rằng: “Thực hiện Tịnh Độ nhân gian là tịnh hóa nhân tâm; mà tịnh hóa nhân tâm, điều cần thiết trước hết là truyền bá và giáo dục tư

tưởng và lý niệm”. Chúng tôi mong rằng xuyên qua những phương pháp hiệu quả đó sẽ khiến cho tư tưởng và lý niệm của Hòa Thượng Thánh Nghiêm thấm nhuần vào xã hội nhân loại hiện nay và tương lai. Chuyển đạt tin tức bình an của Phật pháp, hiến dâng công năng tịnh hóa đối với thế giới bận rộn này.

聖嚴教育基金會 / 簡介

本基金會依循聖嚴法師「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念，推展淨化人心、淨化社會的教育事業；主要工作有：

一、整編聖嚴法師之著作、影音資訊等各種文獻文物，分門別類作研究、翻譯、編印、製作、發行等；並推廣、贈送至全球各社群，以期人類品質普遍提昇，推進人間淨土實現。

二、獎助、推動與聖嚴法師思想理念相契之佛教教育事業，如：佛教學術研究、佛教著作出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育工作。

聖嚴法師說，人間淨土的實現，在於人心的淨化；而人心的淨化，首重思想及理念的傳播與教育。本會自期透過有效的方法，讓聖嚴法師的思想、理念融入現在及未來的人類社會，傳達佛法平安的訊息，奉獻淨化的功能於紛擾的世界。

Purpose of Sheng Yen Education Foundation

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

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

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式

銀行名稱：台灣銀行 / 仁愛分行

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

銀行代碼：004 分行代號：1229

帳號：122001009873

3. FOREIGN REMITTANCE

Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH.

TAIPEI, TAIWAN

Swift Code: BKTWTWTP122

Account No.: 122001009873

Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation

Bank Address: No.99, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei, Taiwan

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」

108自在語每本贊助費：NT 15元

書名：聖嚴法師108自在語第一集

(越南文、中文、英文、法文)－平裝本

著者：聖嚴法師

編輯：法鼓山法行會

封面題字：黃篤生

封底題字：聖嚴法師

封面畫作：陳永模

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56號

網址：www.shengyen.org.tw

E-mail：syf@shengyen.org.tw

電話：886-2-2397-9300

傳真：886-2-2393-5610

結緣書服務專線：886-2-2397-5156

結緣用書・版權所有・108自在語歡迎流通翻印

～ 翻印請勿修改內容以尊重版權 ～

初版一刷：2009年11月

初版四刷：2010年8月(3,000本)

I S B N：978-986-6443-13-8

Title: 108 adages of wisdom (I)
(Vietnamese. Chinese. English. French)-Paperback
Author: Master Sheng Yen
Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain
Cover calligraphy: Huang Dusheng
Back calligraphy: Master Sheng Yen
Cover painting: Chen Yung-Mo
Inner inscription: Wu Ping
Inner illustration: Chen Yung-Mo
Distributed & Promoted by: DDM General Association of
Dharma Upholders
Publisher: Sheng Yen Education Foundation
Address: No. 56, Section 2, Jen Ai Road, Taipei 10056, Taiwan
Website: www.shengyen.org.tw
E-mail: syf@shengyen.org.tw
Telephone No. : 886-2-2397-9300
Fax No. : 886-2-2393-5610
Service lines for free distribution books: 886-2-2397-5156

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

First edition first print: November 2009
First edition fourth print: August 2010 (3,000 copies)
ISBN: 978-986-6443-13-8



本書採用環保大豆油墨印製

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

