

電子檔下載

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

Compassion has no enemies;
wisdom, no vexations.

慈悲心の前に敵はなく、
智慧の前に煩惱は生じない。

སྐྱོད་རྗེ་ཡོད་ན་དག་པོ་མེད། ཤེས་རབ་ཡོད་ན་གདུང་བ་མེད།

慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

Proceder con misericordia no hallaremos enemigos;
y con la sabiduría no causará perturbaciones mentales.

자비에는 적이 없고, 지혜에는 번뇌가 일어나지 않는다.

安
汝
心

聖嚴
法師

图书分类 人生·哲学

ISBN 978-7-5176-0074-9



9 787517 600749 >

定价：9.00 元



108 自在語

108 adages of wisdom (I)

Master Sheng Yen
聖嚴法師 / 著

商务印书馆国限有限公司

108 adages
of wisdom (I)

自在語

성엄 법사 108 자재어
108 Aforismos de Sabiduría
ཉིན་ཡན་གྱི་ལེགས་བཤད་བརྒྱ་དང་བརྒྱད།

圣严法师 / 著



商务印书馆国限有限公司

108 adages of wisdom

108 自在語 성엄 법사 108 자재어
108 Aforismos de Sabiduría
(I) ཨོན་ཡན་གྱི་ལེགས་བཤད་བརྒྱ་དང་བརྒྱད།།

圣严法师 / 著

Master Sheng Yen

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

圣严法师 108 自在语 : 全球版 A. 第 1 集 : 汉文、英文、日文、藏文、西班牙文、朝鲜文 / 圣严法师著 . —北京 : 商务印书馆国际有限公司 , 2014.3

ISBN 978-7-5176-0074-9

I . ①圣… II . ①圣… III . ①圣严法师 (1930 ~ 2009) —语录—汉语、英语、日语、藏语、西班牙语、朝鲜语 IV . ① B949.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 024119 号

圣严法师 108 自在语 : 全球版 A. 第 1 集

作 者 圣严法师

项目统筹 彭月兰

出版发行 商务印书馆国际有限公司

(地址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编 100010)

(总编室电话 010 - 65592876 市场营销部电话 010 - 65598498)

印 刷 北京鲁汇荣彩印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 7.25

字 数 19 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5176-0074-9

定 价 9.00 元

版权所有 • 侵权必究

面
對
宅
接
受
宅
處
理
宅
放
下
宅

至
嚴

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

慈 悲 沒 有 敵 人
智 慧 不 起 煩 惱

聖嚴


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

目录

人 提 昇 品	Becoming a Good Human Being	Page 001-059
------------------	--------------------------------	-----------------

受 享 工 作	Enjoying Work	Page 061-111
------------------	---------------	-----------------

人 平 安 生	Living Peacefully and Calmly	Page 113-173
------------------	---------------------------------	-----------------

人 福 幸 间	Happiness in this World	Page 175-223
------------------	-------------------------	-----------------





提
昇
人
品

Becoming a Good
Human Being

需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

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

དགོས་མཁོ་མང་པོ་མི་འདུག། དགོས་སེམས་ཉ་ཅང་མང་པོ།

需要的不多，想要的太多。

*No es mucho lo que necesitamos,
es excesivo lo que deseamos.*

필요한 것은 많지 않으나,
원하는 것은 매우 많다.





知恩報恩為先，利人便是利己。

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

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

འོན་ཤེས་འོན་གཟོ་གཙོ་བོ། གཞན་ཕན་དེ་ནི་བདག་ཕན།

知恩报恩为先，利人便是利己。

*Lo primero que necesitamos abogar
en el proceder es ser agradecido y saber
restituir el favor; beneficiar a otros es
beneficiar a nosotros mismos.*

은혜를 알고 은혜를 갚는 것이
우선이며,
남을 이롭게 하는 것이
곧 자기를 이롭게 하는 것이다.



盡心盡力第一，不爭你我多少。

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

損得勘定をせず、真心をもって全
力で打ち込むことが大切である。

གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་དང་པོ། ལྷོད་དང་ང་ཞེས་མི་ཚོད།

尽心尽力第一，不爭你我多少。

*Servir con todo el esfuerzo y
con toda dedicación sin calcular
quién saca más provecho.*

몸과 마음을 다하여
일을 하는 것이 우선이며,
누가 더 많이 하였는 가는
따지지 말아라.



慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

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

慈悲心の前に敵はなく、
智慧の前に煩惱は生じない。

སྤྱིང་རྗེ་ཡོད་ན་དགའ་བོ་མེད། ཤེས་རབ་ཡོད་ན་གདུང་བ་མེད།

慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

*Proceder con misericordia
no hallaremos enemigos;
y con la sabiduría no causará
perturbaciones mentales.*

자비에는 적이 없고,
지혜에는 번뇌가 일어나지 않는다.





忙人時間最多，勤勞健康最好。

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

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

ཐེལ་བརྩོན་མི་ལ་དུས་ཚོད་མང། འབད་རྩོལ་ཅན་ལ་སྐྱེན་པ་བྲལ།

忙人时间最多，勤劳健康最好。

*El atareado es el que aprovecha
mejor el tiempo; el labrioso es el
que goza de buena salud.*

바쁜 사람은 가장 많은 시간을,
근면한 사람은 최상의 건강을 누린다.





布施的人有福，行善的人快樂。

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

喜捨するものには福が舞い込み、
善をおこなうものには喜びが訪れる。

སྤྱིན་པ་ཅན་ལ་བསོད་ནམས་ཡོད། དག་སྐྱབ་ཅན་ལ་དགའ་བདེ་ཡོད།

布施的人有福，行善的人快乐。

*Los que contribuyen sin ninguna
pretensión son los afortunados; los que
obran con bondad son los jubilosos.*

보시를 베푸는 사람은 복을 받으며,
선행을 하는 사람은 항상 즐겁다.





心量要大，自我要小。

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

自我を捨て、心の器を大きく持て。

སྒོ་མྱ་ཆེ་དགོས། རང་འདོད་ཚུང་དགོས།

心量要大，自我要小。

Es preciso cultivar un gran corazón y disminuir el egoísmo.

마음 씬은 커야 하고,
자아는 작아야 한다.





要能放下，才能提起。
提放自如，是自在人。

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

執着心なく捨てることが可能ならば、
執着心なく拾うことも可能である。

取捨自在であれば、
またその人も自在なり。

མར་འཛོག་ཐུབ་དགོས། གདོད་གྱེན་སློང་ཐུབ།
སློང་འཛོག་རང་དབང་། དེ་རང་དབང་གི་མི་རེད།

要能放下，才能提起。
提放自如，是自在人。

*Para poder alzar algo habría que ser
capaz de descenderlo primero.
El que puede alzar y descender con
soltura gozará de plena libertad.*

놓을 줄 알아야 잡을 수도 있다.
잡고 놓는 것이 자유로워야
비로소 자유자재한 사람이다.





識人識己識進退，時時身心平安；
知福惜福多培福，處處廣結善緣。

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

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

བདག་གཞན་དང་ནི་འཇུག་ལྗོག་ཤེས། ཏུས་རྣམས་ཀྱི་
ཏུ་ལུས་སེམས་བདེ། བསོད་ནམས་ཤེས་དང་མང་པོ་
སོགས། ལྗོགས་ལྗོགས་ལས་འབྲེལ་བཟང་པོ་འཛོག་

识人识己识进退，时时身心平安；
知福惜福多培福，处处广结善缘。

Importante es conocerse a sí mismo, a otras personas y a las ocasiones; tener en cuenta cómo mantener la paz corporal y mental. Hay que reconocer, apreciar y cultivar su fortuna; y también aprovechar cada oportunidad para servir a otros.

남을 알고 자기를 알고,
나가고 물러설 때를 알면,
항상 심신이 평안할 것이요;
복을 알고 복을 아끼고 복을 가꾸어가면,
두루 좋은 인연을 맺을 수 있을 것이다.





提得起放得下，年年吉祥如意；
用智慧種福田，日日都是好日。

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

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

ཀྱེན་སྒོང་ལུས་ཤིང་མར་འཇོག་སྐབ་པ་ན།
ལོ་རེ་བཞིན་དུ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་འབྱུང་།
ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་བསོད་ནམས་ཞིང་འདེབས་ན།
ཉི་མ་རྟག་པ་རེ་བཞིན་དུ་སྔོན་ལེགས།

提得起放得下，年年吉祥如意；
用智慧种福田，日日都是好日。

*Para los que saben proceder con
desenvoltura, cada año es un año
auspicioso. Para los que saben sembrar con
sabiduría las semillas de bienaventuranza,
cada día será un día benigno.*

잡고 놓는 것이 자유로우면,
매년 뜻하는 대로 순조로울 것이며;
지혜로 복밭을 일구면,
하루 하루가 좋은 날일 것이다.





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。

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

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

ལུས་སེམས་རྒྱལ་པར་སྣོད་དགོས། མི་ལ་དགུས་འཇུག་
སྣོད་དགོས། སྣོད་པས་ལུས་སེམས་ཁམས་བདེ། འཇུག་
པས་ཕན་ཚུན་འགྲོགས་སེམས།

身心常放松，逢人面带笑；
放松能使我们身心健康，
带笑容易增进彼此友谊。

*Conviene mantener un cuerpo y corazón
relajado y saludar con una sonrisa.
La relajación fortalece la salud física y mental,
un rostro sonriente promueve la amistad.*

심신을 항상 느긋하게 풀고,
만나는 이에게 미소로서 대하니;
느긋함은 곧 우리의 심신을
건강케 함이요,
미소를 띄움은 피차의 우의를
손쉽게 증진시킬 수 있음이라.



話到口邊想一想，講話之前慢半拍。
不是不說，而是要惜言慎語。

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

言葉に出す前に先ず考えよ。
寡黙になるのではなく言葉を尊重し、
口を慎め。

སྐད་ཆ་སྒྲུ་སྒོ་སོན་ཚེ་བསམ་སྒོ་གཏོང་། སྐད་ཆ་མ་བཤད་
སྒོན་དུ་ཕྱི་འགྲུང་དགོས། སྐད་ཆ་བཤད་མི་ཚོགས་པ་མ་
རེད། འོན་ཀྱང་གཟབ་ནན་བྱས་ནས་བཤད་དགོས།

话到口边想一想，讲话之前慢半拍。
不是不说，而是要惜言慎语。

*Antes de abrir la boca para hablar,
piense y pondere bien sus palabras.
Ello no quiere decir quedarse callado,
sino hablar con discreción y prudencia.*

말이 입 밖으로 나오기 전에 잘 생각하고,
말을 하기 전에 반박자 늦춰라.
말을 하지 말라는 것이 아니라,
말을 아끼고 신중하게 해야 한다는 것이다.



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

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

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

འཚོ་བའི་སྐབས་སུ་ཡོད་ན་དེས་ཚོག་ མེད་ན་ཡང་ཚོག་
གི་བསམ་སློབ་ཡོད་ན། སྤྱག་བསྐྱེད་བདེ་བར་བསྐྱུར་ལུས།
དེས་ན་རང་དབང་དང་བདེ་བ་ལ་རྩོལ།

在生活中，不妨养成
“能有，很好；没有，也没关系”
的想法，便能转苦为乐，
便会比较自在了。

*Es importante tratar de ejercitar esta
actitud en la vida: si puedo conseguir lo que
yo deseo, está bien. Si no puedo conseguirlo,
no tiene importancia. Esto nos ayudará a
convertir nuestro sufrimiento en alegría
y a vivir una vida más relajada.*

생활에서

"있을 수 있으면 매우 좋고, 없어도 괜찮다."

라는 생각을 기르는 것이 좋다.

이는 괴로움을 즐거움으로 바꿔주고

더 자유자재 하게 살아갈 수 있다.



四安：安心、安身、安家、安業。

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

四安：心の安らぎ、身体の安らぎ、
家族の安らぎ、生活の安らぎ。

བདེ་བ་བཞི་ནི།། སེམས་བདེ། ལུས་བདེ།
ཁྱིམ་བདེ། བྱ་སྤྱོད་བདེ་བ།

四安：安心、安身、安家、安业。

*Los cuatro elementos para elevar
nuestros caracteres: calmar la mente,
tranquilizar el cuerpo, consolidar el
hogar y fundamentar la carrera.*

四安：마음을 우선 안정 시키고,
몸을 다음으로 안정 시키고,
가정을 그 다음으로 안정 시키고,
사업을 마지막으로 안정 시킨다.



四要：需要、想要、能要、該要。

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

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

དགོས་པ་བཞི་ནི། དགོས་པ། དགོས་སེམས།
དགོས་ན་ཐོབ་ཐུབ་པ། དགོས་ངེས།

四要：需要、想要、能要、该要。

*Antes de pretender adquirir algo,
hay que preguntarse:
¿Lo necesito o lo quiero? ¿Podré
adquirirlo? ¿Debería adquirirlo?*

四要：필요 한 것인가, 원하는 것인가,
원할 수 있는 것인가, 원하여도 마땅한 것인가
의 마음 상태를 항상 점검 하여라.



四感：感恩、感謝、感化、感動。

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

四感：恩を忘れないこと、感謝、
人を良い道に感化すること、感動。

མི་ལ་རྣམ་པ་སྟོན་སྤངས་བཞི་ནི། བཀའ་ངིན་སྦྱང་བཅངས།
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལུ་བ། ལེགས་པར་སྐྱུར་བ། སྦྱང་འཁུ་བ།

四感：感恩、感谢、感化、感动。

*Son cuatro los sentidos de
agradecimiento en relacionarse con otros:
agradecimiento por los sucesos que nos
hacen crecer, agradecimiento por las
oportunidades que nos honran,
agradecimiento por las enseñanzas del
Dharma, agradecimiento por poder inspirar
a otros mediante una acción ejemplar.*

四感：항상 은혜를 마음에 품고,
감사하며, 자신을 감화하여,
타인의 마음을 감동 시켜야 한다.





四它：

面對它、接受它、
處理它、放下它。

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

四他：他と向き合い、他を受け入れ、
他と調和し、そして他に執着せず。

དོན་གནད་ཐག་གཅོད་ཚུལ་གོ་རིམ་བཞི་ནི། བློ་བྱུང་མི་བྱེད།
ངོས་ལེན། ཐག་གཅོད་པ། མཚམས་འཇོག་པ།

四它：
面对它、接受它、
处理它、放下它。

*Las cuatro escalas para
sobrepasar las dificultades de la vida:
enfrentarlas, aceptarlas,
gestionarlas, y dejarlas sin apego.*

四它：일을 우선 대면하고,
다음은 그사실을 받아들이고,
다음으로 일을 처리하되,
마지막으로 그결과는 내려 놓아야한다.



四福：知福、惜福、培福、種福。

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

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

བསོད་ནམས་བཞི་ནི། བསོད་ནམས་ཤེས་པ།
བསོད་ནམས་གཅེས་སྤྲུལ། བསོད་ནམས་སྤེལ་བ།
བསོད་ནམས་ཚོ་བ།

四福：知福、惜福、培福、种福。

*Cuatro escalas para incrementar las
bienaventuranzas:
reconocerlas, apreciarlas, cultivarlas
y sembrar las semillas de bendiciones.*

四福：복을 알고, 복을 소중히 하고,
복을 배양하고, 복을 심어라.





能要、該要的才要；
不能要、不該要的絕對不要。

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

求めるべき時こそ求め、求めるべきで
ない時、決して求めてはならない。

ལྷོད་ཐུབ་པ་དང་དགོས་ངེས་ཡིན་ན་དགོས།
ལྷོད་མི་ཐུབ་པ་དང་དགོས་ངེས་མིན་ན་མི་དགོས།

能要、该要的才要；
不能要、不该要的绝对不要。

Consigue sólo lo que tú puedes y lo que debes adquirir. Nunca persigue lo que tú no puedes y lo que no debes adquirir.

원할 수 있고, 원하여도 마땅한 것을
요구 하여도 좋으나,
원할 수 없고, 원하여선 마땅하지 않는 것은
절대 요구하지 말아라.





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.*

恩を忘れない心は我々を成長させ、
その恩に報いることは成功をもたらす。

དེན་དམ་གྱིས་ངེད་རྣམས་སྐྱེད་ཐོན།
དེན་འཇལ་གྱིས་ངེད་རྣམས་ལེགས་འབྲས་ཐོན།

感恩能使我们成长，
报恩能助我们成就。

*La gratitud nos hace crecer,
y la devolución de los favores nos
ayuda a triunfar.*

은혜를 마음에 품고 감사하는것은
우리를 성장하게 하고,
은혜를 갚는것은
우리의 성취함에 도움이 된다.



感謝給我們機會，
順境、逆境皆是恩人。

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

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

གོ་སྐབས་སྤྱད་མི་ལ་སྲུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་དགོས།
མ་སྲུབ་ཀྱི་དང་འགལ་ཀྱི་བམས་ཅད་དྲིན་ཆེན་ཡིན།

感谢给我们机会，
顺境、逆境皆是恩人。

Debemos sentirnos agradecidos por las oportunidades que hallamos. Pues tanto los sucesos prósperos como los adversos son nuestros benefactores.

순경과 역경은 모두가 은인이며,
이렇게 주어진 기회에 감사하라.



遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，
並且虛心學習。

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

祥事があれば素直に喜び、また、他者か
らの称賛や激励も素直に受け入れよ。

ནམ་དཀར་གྱི་བྱ་བ་འཕྲད་ཚེ་དེ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་བསྟོན་པ་
ལྷག་འདེབས་བྱས་ནས་ང་རྒྱལ་མེད་པའི་ངང་སློབ་དགོས།

遇到好事，要随喜、赞叹、鼓励，
并且虚心学习。

*Quando sucede algo bueno,
deberíamos regocijarnos por ello,
ensalzarlo, alentarlo, y luego con
humildad aprender de ello.*

좋은 일이 생기면 함께
기뻐하고, 찬탄하고, 격려하고,
또한 겸허하게 배워야 한다.





少批評、多讚美，
是避免造口業的好方法。

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

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

གཞན་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་ཅུང་བ་དང་བསྟོད་པ་མང་བ་
དེ་ནི་ཁའི་ཉེས་པ་མི་བསགས་པའི་ཐབས་དམ་པ་ཡིན།

少批评、多赞美，
是避免造口业的好方法。

*El mejor método para esquivar un
karma negativo en el lenguaje es
criticar menos y ensalzar más.*

비판을 적게 하고, 찬미를 많이 하는 것이
구업(口業)을 기피하는 최적의 방법이다.



平常心就是最自在、最愉快的心。

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

平常心であることは最も自在であり、
最も愉快な心持である。

དགུ་མའི་སེམས་ནི་རང་དབང་གི་མཚོག་དང་སེམས་
བདེ་བའི་མཚོག་ཡིན།

平常心就是最自在、最愉快的心。

*Una mente ordinaria es una mente
de suma libertad y alegría.*

평상심은 제일 자유자재하고
즐거운 마음이다.



踏實地走一步路，
勝過說一百句空洞的漂亮語。

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

実際に踏みしめたその一つの歩みは、
どんな綺麗事にも勝る。

ལ་སྟོང་བརྒྱ་བཤད་པ་བས་གཟབ་ནན་ངང་གོམ་གཅིག་
བསྟོན་པ་དགལ།

踏实地走一步路，
胜过说一百句空洞的漂亮话。

*Más vale un paso sólido hacia
adelante que cien palabras
aduladoras sin sentidos.*

착실히 한 걸음 내딛는 것이,
백마디 내실없고 화려한 말 보다 낫다.



知道自己的缺點愈多，
成長的速度愈快，
對自己的信心也就愈堅定。

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

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

རང་སྐྱོན་ཇི་མཐོང་སྐྱེད་ཐོན་ཇི་མགྱོགས།
དེ་ནས་རང་སེམས་ཡང་ཇི་བརྟན་འགྱུར།

知道自己的缺点愈多，
成长的速度愈快，
对自己的信心也就愈坚定。

*Más faltas descubrimos en nosotros
mismos, más rápido nos desenvolvemos y
se consolidará más la confianza nuestra.*

자신의 단점을 많이 알수록,
더욱 빨리 성숙해지며,
스스로에 대한 믿음도 더 견고해진다.



多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

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

よく聞き、よく見、よく動き、
そして浪費をしてはいけない。

མང་པོ་ཉེན་ལ་མང་པོ་སྟོན་འོན་ཀྱང་སྐད་ཆ་མང་པོ་མ་
བཤད། ཀྱང་ལག་མཁྱེད་པ་དགོས་འོན་ཀྱང་དངུལ་སྒོར་
བེད་སྤྱོད་དལ་དགོས།

多听多看少说话，快手快脚慢用钱。

Es preciso mantener los ojos y oídos completamente abiertos, pero con boca cerrada; ser veloz con las manos y los pies, pero lento en gastar el dinero.

많이 듣고, 많이 보고, 적게 말하고,
손발은 재빠르되 씹씹이는 느리게 하라.





唯有體驗了艱苦的境遇，
才會有精進奮發的心。

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

困難を乗り越えた経験があれば、
強靱な精神を持つ事が出来る。

དཀའ་ཚོགས་ངལ་དུབ་ཕྱིང་ནས་ད་གཤོད་བརྩོན་འགྲུས་
དཔའ་ངར་འབར་འོང།

唯有体验了艰苦的境遇，
才会有精进奋发的心。

*Sólo después de experimentar las
vicisitudes penosas, nos animaremos
a perseverar con vigor.*

오로지 고난을 격어 본 자만이
정진하는 분발심을 얻을 수 있다.



踏踏實實做人，心胸要廣大；
穩穩當當做事，著眼宜深遠。

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

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

དོན་ཅན་གྱི་མི་རུ་བྱེད་འདོད་ཡོད་ན། སེམས་རྒྱ་ཆེད་གོས།
བརྟན་བརླིང་གི་བྱ་བ་སྐྱབ་འདོད་ཡོད་ན། མིག་རྒྱ་རིང་དགོས།

踏踏实实做人，心胸要广大；
稳稳当当做事，着眼宜深远。

*Hay que ser una persona
pragmática con una mentalidad
abierta; y obrar con firmeza, tener
una visión de mucha perspicacia.*

성실하게 살면서, 도량을 넓히고;
온당하게 일을 처리하면서,
시야를 깊고 멀게 가져라.





享受工作

Enjoying Work

忙而不亂，累而不疲。

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

忙しくとも乱れず、
煩わしくとも厭わず。

ཐེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་འཁྲུག་ཟིང་མེད་པ།
དཀའ་ལས་ཡོད་ཀྱང་ངལ་དུབ་མེད་པ།

忙而不乱，累而不疲。

*Hay que mantenernos ocupados
sin ser desorganizados,
y abrumados sin sentir el agobio.*

바쁘지만 항상 정돈되어 있으며,
피곤하지만 마음은 경쾌하여야 한다.



忙得快樂，累得歡喜。

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

忙しいさから快樂と歡喜を得よ。

བྲེལ་བའི་ངང་བདེ་སྐྱིད། ངལ་དུབ་ངང་སེམས་དགའ།

忙得快乐，累得欢喜。

*Sed ocupados pero alegres;
y fatigados pero jubilosos.*

기쁘게 바쁘고, 즐겁게 지쳐라.



“忙”沒關係，不“煩”就好。

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

「忙しい」は構わない。
「煩わしい」で無ければ良い。

བྲེལ་ཡང་མི་གཞོན། སེམས་བདེན་དེས་ཚོག།

“忙”没关系，不“烦”就好。

*No importa estar atareado,
mejor será no sentir el agobio.*

"바쁜 것" 은 괜찮으나,
"괴롭지" 않으면 된다.



工作要趕不要急，
身心要鬆不要緊。

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

仕事をするときは心身の力を抜いき、
焦らずに機敏に動く。

བྱ་ལས་མགྲོགས་དགོས་ན་ཡང་བྲེལ་འཚབ་མ་ལང་།
ལུས་སེམས་གྲིམ་པ་མེད་པར་ལྷོད་དགོས།

工作要赶不要急，
身心要松不要紧。

*En el trabajo más vale la velocidad
que la prisa, importante es mantener
el cuerpo y la mente relajados.*

일은 서둘러도 마음은 조급하지 말며,
몸과 마음은 느긋하게 하여 긴장하지 마라.



應該忙中有序的趕工作，
不要緊張兮兮的搶時間。

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

忙しいときこそ焦らずに、仕事に優先順
位をつけ、効率よく時間を利用せよ。

བྲེལ་ཡང་གོ་རིམ་དང་ལྡན་པས་བྱ་ལས་སྐྱབ་དགོས།
བྲེལ་བ་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་དུས་ཚོད་ཉལ་བ་ཅད་མ་བྱེད།

应该忙中有序的赶工作，
不要紧张兮兮的抢时间。

*Es importante agilizar el trabajo a
modo ordenado; nunca competir
nerviosamente con el tiempo.*

바쁨 속에서도
일을 순서 있게 신속히 하되,
긴장하여 시간에 쫓기어 살지 말아라.



不要以富貴貧賤論成敗得失，
只要能盡心盡力來自利利人。

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

富んでいようが、貧しかろうが、
自他に利益をもたらすことに精一
杯努めよ。

ཕུག་དབུལ་གྱིས་མཚོག་དམན་དང་རྒྱལ་ཕམ་གྱི་དབྱེ་བ་མ་བྱེད།
གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་གྱིས་བདག་གཞན་ལ་ཕན་པ་སྐྱབས།

不要以富贵贫贱论成败得失，
只要能尽心尽力来自利利人。

*No debemos calificar el éxito y la
ganancia a través de la riqueza y el
rango, conviene ser serviciales para
beneficiar a nosotros mismos y a otros.*

부귀와 빈천으로
성공과 실패, 얻음과 잃음을 논하지 말고,
마음과 힘을 다하여
자신을 성장시키고 남을 이롭게 하여라.



任勞者必堪任怨，任事者必遭批評。
怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。

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

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

དཀའ་ལས་བྱེད་ཐུབ་པ་རྣམས་ནི་སྤང་ཚིག་ཡང་བཟོད་ཐུབ།
ལས་བྱེད་མི་རྣམས་ངེས་པར་སྐྱོན་བརྗོད་རེ་འབྱུང་གིད།
སྤང་ཚིག་ནང་ན་བྱམས་དང་བཟོད་པ་ཡོད།
སྐྱོན་བརྗོད་ནང་ན་གསེར་དང་གཡུ་མཚོག་ཡོད།

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。

El que va emprender tareas severas ha de estar listo para soportar las quejas, el que va a desempeñar alto cargo ha de sufrir críticas. Las quejas fomentan la compasión y la paciencia, y en las críticas se encuentran las moralejas provechosas.

힘든 일을 맡는자는
반드시 원망을 감내해야 하고,
일하는 자는
반드시 비판과 직면하게 된다.
원망의 말 아래에는 자비인욕이 있고,
비판의 가운데는 금옥이 숨어있다.



隨遇而安，隨緣奉獻。

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

出会いに感謝し、縁に従い奉仕せよ。

ཡུལ་གང་ལ་གནས་ཀྱང་ཡིད་ཚིམ་པ།
མི་གང་དང་འཕྲད་ཀྱང་གར་བབ་འབྲུལ་བ།

隨遇而安，隨緣奉獻。

*Quédate tranquilo dondequiera que vayas
y contribuye cuando la ocasión permita.*

평안한 마음으로 여러 일에 임하며,
인연에 따라 봉헌 하여라.



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.*

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

ཕུན་ཚོགས་སྤྱད་པ་ལ་བྱ་རིམ་གསུམ། རྒྱ་རྒྱུན་དང་མཐུན་པ།
རྒྱ་རྒྱུན་མི་གཏོང་བ། རྒྱ་རྒྱུན་གཏོང་པ།

成功的三部曲是：
随顺因缘、把握因缘、创造因缘。

*Tres escalas para el éxito:
vivir con las causas y condiciones,
aprovecharlas cuando vengan y
crearlas cuando carece de ocasión.*

성공의 삼박자는:
인연에 순응하여,
인연을 파악하고,
인연을 창조하는 것이다.



見有機縁宜把握，
沒有機縁要營造，
機縁未熟不強求。

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

機縁あれば活用し、機縁無くばつくり、
機縁未だ熟さねば強いて求めず。

སྤྲོབས་ལེགས་མཐོང་ན་མི་གཏོང། སྤྲོབས་མེད་ན་གཏོང་དགོས།
གལ་ཏེ་སྤྲོབས་མ་འཁོལ་བ་ལ་བྱ་ཉམ་མི་རུང།

见有机缘宜把握，
没有机缘要营造，
机缘未熟不强求。

*Es preciso aprovechar las ocasiones
oportunas, si carece de oportunidades
hay que crearlas, y no pretender
conseguirlas si las condiciones todavía
no son amenas.*

기회와 인연이 주어지면 포착하고,
주어지지 않으면 창조하되,
아직 여물지 않았다면 무리하게 구하지 않는다.



人生的起起落落，都是成長的經驗。

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

人生の起伏は、
成長する為の良き肥やしである。

མི་ཚེ་ཡི་འབྱོར་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་ཐོན་གྱི་ཉམས་ཚུང་ཡིན།

人生的起起落落，都是成长的经验。

*Todos los altibajos de la vida son
experiencias enriquecedoras para
nuestro desenvolvimiento.*

인생에 있어 굴곡은
모두 성장의 경험이다.



用智慧處理事，以慈悲關懷人。

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

智慧をもって事をなし、
慈悲をもって人に接す。

བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཤེས་རབ་གྱིས་ཐག་གཅོད་དགོས།
སྡིང་རྗེ་ཡིས་གཞན་ལ་རོགས་དན་བྱེད་དགོས།

用智慧处理事，以慈悲关怀人。

*Hay que gestionar los asuntos con
sabiduría y atender a la gente con
compasión y simpatía.*

지혜로움으로 일에 임하고,
자비로움으로 사람을 대하여라.



以智慧時時修正偏差，
以慈悲處處給人方便。

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

慈悲をもって偏見をなくし、慈悲をも
って他者を正しき道へと引入せよ。

ཡུལ་རྒྱལ་གྲུབ་ལོ་བ་ཐམས་ཅད་ཤེས་རབ་གྱིས་འཚོས་དགོས།
ཡུལ་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་རྒྱ་མི་ལ་སྦྱབས་བདེ་སྤྲད་དགོས།

以智慧时时修正偏差，
以慈悲处处给人方便。

*Tenemos que modificar las
desviaciones con sabiduría, acomodar
a los demás con misericordia.*

항상 지혜로움으로 오류를 수정 하고,
곳곳에 자비심으로
사람들에게 편리를 베풀어라.



慈悲心愈重，智慧愈高，
煩惱也就愈少。

*Deep wisdom, great compassion:
few vexations.*

慈悲の心が重いほど、知恵も高く、
煩惱も少なくなる。

བྱམས་དང་སྣང་རྗེ་ཆེ་ཤེས་རབ་ཅེ་ནོ་དེ་ནས་ཉོན་མོངས་
ཀྱང་རྗེ་ཉུང་དུ་འགྲོ།

慈悲心愈重，智慧愈高，
烦恼也就愈少。

*Más profunda es nuestra
misericordia, más grande es
nuestra sabiduría, y más reducidas
quedan nuestras perturbaciones.*

자비심이 깊어질 수록
지혜는 더 높아가며,
괴로움은 줄어든다.



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

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

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

གནས་ཚུལ་མངའ་པོ་འཕྲད་ཆོ། །ཤེས་རབ་ལོ་ནས་ཐག་གཅོད།
བྱམས་སྣོང་རྗེ་ཡིས་མི་ལ་རྣམ་འགྲུར་སྟོན།
བདག་གི་ཁེ་ཕན་ལོ་ན་ལ་མ་ལྟ་དང་དེ་ནས་སེམས་བདེ།

面对许多的情况，
只管用智慧处理事，以慈悲对待人，
而不担心自己的利害得失，
就不会有烦恼了。

*En caso de enfrentar a diversas
situaciones conviene gestionar los asuntos
con sabiduría y tratar a la gente con
misericordia sin pensar en provechos o
pérdidas personales. Así no se germinarán
las perturbaciones mentales.*

처한 여러 상황에서,
지혜로움으로 일에 임하며,
자비심으로 사람을 대하고,
개인의 이득과 손실에 얽매이지 아니하면,
괴로움도 없어진다.



心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

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

環境によって心境が変わるのは凡人。
心で環境を変えるのは聖人。

སེམས་ལུལ་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་སོ་སྟེ་དང་།
ལུལ་སེམས་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་འཕགས་པ་ཡིན།

心随境转是凡夫；境随心转是圣贤。

*Se llama hombre banal el que deja que
las circunstancias frenen la mente;
y hombre cabal el que hace que la
mente transforme las circunstancias.*

마음이 형편에 따라 바뀌는 것은
평범한 사람이며,
형편이 마음에 따라 바뀌는 것은
성인과 현인이다.



大鴨游出大路，小鴨游出小路，
不游就沒有路。

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

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

ཀུ་བྱ་ཆེན་པོ་རྒྱལ་བའི་རྗེས་སུ་ལམ་ཆེན་འབྱུང་།
ཀུ་བྱ་ཆུང་དུ་རྒྱལ་བའི་རྗེས་སུ་ལམ་ཆུང་འབྱུང་།
ཀུ་བྱ་མ་རྒྱལ་བ་ན་ལམ་མི་འབྱུང་།

大鴨游出大路，小鴨游出小路，
不游就沒有路。

*Con patear a un pato grande le sale
una carrera; a un patito un sendero.
No habría salida sin moverse.*

큰 오리는 큰 물길을 헤쳐 나오게 되며,
작은 오리는 작은 물길을 헤쳐 나오게 된다.
헤쳐 나오지 않으면 물길도 생기지 않는다.



山不轉路轉，
路不轉人轉，
人不轉心轉。

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

山は転ぜず道転ずる。
道は転ぜず人転ずる。
人転ぜず心転ずる。

འོ་མི་འཁོར་ཡང་ལམ་འཁོར།
ལམ་མི་འཁོར་ཡང་མི་འཁོར།
མི་མི་འཁོར་ཡང་སེམས་འཁོར།

山不转路转，
路不转人转，
人不转心转。

*Si la montaña no se encorva, vamos a
construir un camino a su alrededor.
Si el camino no tuerce, cambiaremos la
ruta. En caso de no poder transformar a
otros alteraremos la mentalidad.*

산이 돌지 않으면 길을 돌리고,
길이 돌지 않으면 사람이 돌아가고,
사람이 돌아갈 수 없으면, 마음을 돌려라.



“精進”不等於拚命，
而是努力不懈。

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

「精進」とは命がけで取り組むのではなく、
毎日の努力の積み重ねである。

བརྩོན་འགྲུས་ནི་སློག་གི་ཉེན་ཁར་མི་འཛོམ་པ་མ་རེད།
རྒྱན་མི་འཆད་པར་འབད་བརྩོན་ཆེན་པོས་སྐྱབ་པ་ཡིན།

“精进”不等于拼命，
而是努力不懈。

*“Afanarse” no significa sobrepasar
nuestros límites, sino persistir
todo el tiempo.*

"정진"은 필사적인 으로 하자는것이 아니라,
끈임 없이 노력 하자는 것이다.



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

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

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

ལྷ་ལ་གྲུ་ཡི་རྗེས་མེད། མཁའ་ལ་བྲུ་ཡི་ཤུལ་མེད།
དེ་བཞིན་དུ་ཁེ་ཕམ་ཐོབ་ཤོར་གང་གིས་ཀྱང་སེམས་རྒྱུད་ལ་མི་
གཞོན་པ་ནི་རང་དབང་ཅན་དང་ཤེས་རབ་ཆེན་པོ་ཅན་ཡིན།

船过水无痕，鸟飞不留影，
成败得失都不会引起心情的波动，
那就是自在解脱的大智慧。

*Como el paso de barco sin rastro
en el agua y como el vuelo de pájaro sin
huellas en el cielo, la gran sabiduría
de liberación se alcanza a través de
mantenerse firme sin ser afectado por el
éxito, el fracaso, la ganancia o la pérdida.*

배가 지나간 물 위에는 흔적이 남지 않으며,
새가 날아간 허공에는 자취가 남지 않듯이,
성패득실이 마음에 파동을 일으키지 않는
그것이 곧 자재해탈하는 대지혜이다.



給人方便等於給自己方便。

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

他に正しき道を示すは、
己に示すことと同じなり。

གཞན་ལ་སྦྱབས་བདེ་སྤྲད་པ་དེ་ནི་བདག་ལ་རྩུས་བདེ་སྤྲད་
པ་དང་མཚུངས།

给人方便等于给自己方便。

*Acomodar a personas ajenas quiere
decir acomodarnos a nosotros mismos.*

남을 돕는 것이 곧 자신을 돕는 것이다.



甘願吃明虧，是仁者；
受辱吃暗虧，是愚蠢。

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

愚者は隠れた損害に辱められ、
賢者は明らかな損害に甘んじる。

དངོས་སུ་གྲོང་གུན་གསལ་ཡང་འདོད་པ་ནི་སྣང་རྗེ་ཅན་ཡིན།
མི་འདོད་ཀྱང་འཕྲ་སློད་དང་གྲོང་གུན་རག་པ་ནི་སློབ་པོ་ཡིན།

甘愿吃明亏，是仁者；
受辱吃暗亏，是愚蠢。

El benévolo es el que aguanta la explotación explícita; el necio es el que sufre insulto y explotación implícita.

기꺼이 뺏힌 손해를 원하는 자는
어진사람이며,
모욕을받고 남모르게 손해마저 보는 자는
어리석은 사람이다.



壓力通常來自對身外事物過於在意，
同時也過於在意他人的評斷。

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

外部の意見を聞きすぎたり、批評を気
にしすぎるのは精神的圧迫となる。

གཞོན་ལུགས་སལ་ཆེ་བ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ལ་ལྷག་པར་ཞེན་
ཆེ་བས་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་གྱི་སྣང་བརྗོད་ལ་ལྷག་པར་ཞེན་
པས་གཞོན་ལུགས་འབྱུང་བ་ཡིན།

压力通常来自对身外事物过于在意，
同时也过于在意他人的评断。

*La presión normalmente se deriva de
preocupación excesiva por los asuntos
externos y por los criterios ajenos.*

압박감은 항상 몸 밖의 사물과
타인으로 부터의 평가에 대하여
너무 연연하여 초래하는 것이다.



用感恩的心、用報恩的心，
來做服務的工作，
便不會感到倦怠與疲累。

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

感謝の心や報恩の心をもって奉仕すれば、倦怠感や疲労などは感じない。

གཡུ་ཉེ་འོན་པོ་དང་ཉེ་འོན་པོ་ལྟེ་སེམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་
ཞབས་འདེགས་ལུས་ན་ དེ་ནས་དཀའ་སེམས་དང་པོ་དུབ་
ཀྱི་སེམས་ཡོད་པ་མ་རེད།

用感恩的心、用报恩的心，
来做服务的工作，
便不会感到倦怠与疲累。

*Si consagramos a nuestros servicios con
sentido de gratitud como si restituyera
el favor, entonces no nos sentiremos el
aborrecimiento ni la fatiga.*

은혜에 감사하는 마음으로,
은혜에 보답하는 마음으로
봉사일에 임하면,
권태와 피로를 느끼지를 않는다.



隨時隨地心存感激，
以財力、體力、智慧、心力、
來做一切的奉獻。

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

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

ཡུལ་དུས་གང་དུ་འདྲིན་ཅན་གྱི་སེམས་དང་།
དཔལ་འབྱོར་དང་ལྷན་སྦྲོབས་དང་ ཤེས་རབ་དང་སེམས་
སྦློབས་གྱིས་གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་ལུ་དགོས།

随时随地心存感激，
以财力、体力、智慧、心力、
来做一切的奉献。

*Es necesario siempre abrigar el
agradecimiento en el corazón,
y contribuir totalmente con nuestra
riqueza y fuerza física,
inteligencia y espiritual.*

언제 어디서나 감사하는 마음을 지니고,
재력, 체력, 지혜와 마음이 미치는 힘을
다하여 봉사하여라.





平安
人生

Living Peacefully
and Calmly

生命的意義是為了服務，
生活的價值是為了奉獻。

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

生命の意義は奉仕にあり、
生活の価値は貢献にある。

མི་ཚོ་ཡི་དོན་གཞན་གྱི་གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་ལྷུ་བ་དང་།
འཚོ་བའི་དོན་ཐང་གི་ལན་ལ་རེ་བ་མེད་པས་འབྲུལ་བ་ཡིན།

生命的意义是为了服务，
生活的价值是为了奉献。

*El sentido de la vida consiste en servir,
el valor de vivir en contribuir.*

생명의 뜻은 봉사하는 데 있고,
삶의 가치는 봉헌하는 데 있다.



人生的目標，
是來受報、還願、發願的。

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

人生の目的は最善を願い、その願いを巡
らせ、最善の報いを得ることである。

མི་ཚོ་འདིར་འོང་བའི་དམིགས་ལུལ་ནི་འབྲས་བུ་ལ་སྦྱོད་པ་དང་།
སྦྱོན་ལམ་ལན་ལྗོངས་དང་སྦྱོན་ལམ་འདེབས་པ་ཡིན།

人生的目标，
是来受报、还愿、发愿的。

El propósito de la vida es aceptar los resultados kármicos, cumplir los viejos votos y ofrecer las promesas nuevas.

인생의 목표는
업보를 받아 들이려 왔고,
지나간 소원을 이행하려고 왔고,
새로운 소원을 발심하려고 왔다.



人的價值，不在壽命的長短，
而在貢獻的大小。

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

人の価値は寿命の長短ではなく、
貢献の大きさにある。

མི་ཡི་རིན་ཐང་ཆེ་ལྡང་ནི་ཚེ་རིང་ལུང་གིས་མི་འབྱེད།
བྱས་རྗེས་ཡོད་མེད་ཀྱིས་བྱད་པར་ཡིན།

人的价值，不在寿命的长短，
而在贡献的大小。

*El valor humano no consiste en la
longitud de la vida, sino en las
contribuciones.*

인간의 가치는,
수명의 길고 짧은데에 있는 것이 아니라,
봉사를 얼마나 했나에 달려있다.



過去已成虛幻，
未來尚是夢想，
把握現在最重要。

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

過去はすでに過ぎ去り、
未来は未だ来ず、
ただ今を見つめ今を生きよ。

འདས་པ་ནི་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་འདས་ཟིན།
མ་འོང་པ་ནི་གསོག་བརྒྱས་ཅོམ།
དེས་ན་གཙོ་བོ་ད་ལྟ་གོ་སྐབས་མ་ཤོར་བ་དགོས།

过去已成虚幻，
未来尚是梦想，
把握现在最重要。

*El pasado ha desvanecido como
ilusiones y el futuro aún es un sueño
irrealizable, lo más importante es
aprovechar el tiempo presente.*

지나간 것은 이미 허상이며,
미래는 아직 몽상이니,
지금 바로를 장악하는 것이 제일 중요하다.



不用牽掛過去，
不必擔心未來，
踏實於現在，
就與過去和未來同在。

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

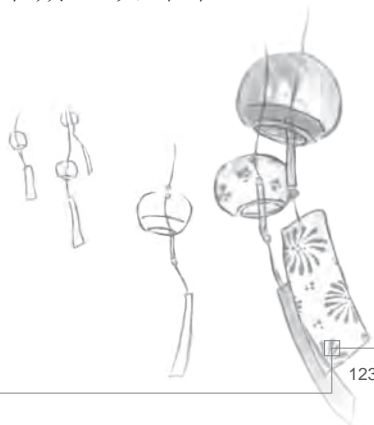
過去に囚われず、未来に縛られず、
現実を踏まえ、過去未来と共存せよ。

འདས་པ་ལ་སློབ་འཕྲུང་མི་དགོས།
མ་འོངས་པ་ལ་སེམས་ངལ་མི་དགོས།
ད་ལྟ་ནི་ཆགས་སྐྱབ་ནི་འདས་མ་འོངས་དང་མཉམ་སྦྲེན་ཡིན།

不用牵挂过去，
不必担心未来，
踏实于现在，
就与过去和未来同在。

*No es necesario inquietar por el
pasado o preocupar por el futuro.
Vivir plenamente en el presente significa
estar enlazado con el pasado y el futuro.*

과거에 연연할 것 없고
미래역시 걱정할 필요가 없다.
바로 지금에서 성실하게 살면,
곧 과거와 미래와 함께 있는 것이다.



智慧，
不是知識、不是經驗、不是思辯，
而是超越自我中心的態度。

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

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

ཤེས་རབ་ནི་ཤེས་ཡིན་མ་རེད།
ཉམས་ཚུང་དང་རྟོག་པ་ཡང་མ་རེད།
དེ་ནི་བདག་ལས་འདས་པའི་སྣབས་ཀ་ཞིག་ཡིན།

智慧，
不是知识、不是经验、不是思辨，
而是超越自我中心的态度。

*La sabiduría no es ciencia, ni experiencia,
ni excelencia dialéctica, sino una actitud
que trasciende el egocentrismo.*

지혜는
지식이 아니고, 경험도 아니고, 사변도 아닌
자아를 초월한 태도이다.



積極人生，謙虛滿分；
自我愈大，不安愈多。

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

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

དོ་བརྩོན་གྱི་མི་ཚོ་ནི་ཁེངས་བློ་གསེང་པའི་སློ་ཡིན།
དེ་མིན་རང་འདོད་ཇི་ཚེ་མི་བདེ་བ་ཇི་མང་དུ་འགྱུར།

积极人生，谦虚满分；
自我愈大，不安愈多。

*La vida positiva culmina en la
modestia; y cuanto más el egoísmo,
tanto más la inquietud.*

적극적인 인생을 살며
겸손하면 만점이요;
자기중심적인 욕망이 크면 클수록
불안도 점점 커진다.



上等人安心於道，
中等人安心於事，
下等人安心於名利物欲。

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

上品道を修るに安じ、
中品事を納るに安じ、
下品名利物欲に安ず。

རབ་ཀྱི་མི་དེས་སེམས་ཉམས་ལེན་ལ་གཏོད།
འབྲང་གི་མི་དེས་སེམས་བྱ་ལས་ལ་གཏོད།
ཐ་མ་མི་དེས་སེམས་ཁེ་བླེགས་དང་འདོད་པ་ལ་གཏོད།

上等人安心于道，
中等人安心于事，
下等人安心于名利物欲。

*Los hombres nobles se concentran
en la vía de práctica, los mediocres
se fijan en sus deberes, y los ruines
persiguen fama y provecho.*

상급인 은 마음을 도에 안착하고있고,
중급인 은 마음을 일에 안착하고있고,
하급인 은 마음을 명리과 물욕에
안착하고있다.



你是有哪些身分的人，
就應該做那些身分的事。

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

身分相應。見栄を張るものではない。

ཚུན་གྱི་གོ་བབ་ག་འདྲ་ཡིན་པ་བཞིན་བྱ་ལས་ཀྱང་དེ་དང་
མཐུན་པ་སྐྱབ་དགོས།

你是有哪些身分的人，
就应该做那些身分的事。

Procede de acuerdo con tu rango.

어떠한 신분이면,
그 신분의 일을 함이 마땅하다.



在安定和諧中，
把握精彩的今天，
走出新鮮的明天。

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

安泰の中でも今日の良き事を見つけ、
明日の活力にせよ。

སློབ་གཤེགས་པ་དང་མཐུན་པོའི་ངང་དོ་མཚར་བའི་དེ་རིང་
སྐབས་མ་ཤོར། དེ་ནས་སང་ཉིན་གསར་པ་ལ་བསྐོད་ཐུབ།

在安定和谐中，
把握精彩的今天，
走出新鲜的明天。

*Que en paz y armonía aprovechemos
el esplendido día de hoy, y que
marchemos por un mañana nueva.*

안정과 화목 속에서,
멋진 오늘을 알차게 주관하고,
새뜻한 내일로 나아가라.



擔心，是多餘的折磨；
用心，是安全的動力。

*Worry causes needless injury!
Mindfulness brings security.*

気に掛ける事は、余計な心配。
用心する事は、安全の動力である。

སེམས་ཁུལ་ནི་དོན་མེད་གྱི་སྐྱུག་སྦྱང་ཡིན།
ཐབས་སློ་ཞེ་བསྐྱེད་ནི་བདེ་བའི་འགུལ་ལྷགས་ཡིན།

担心，是多余的折磨；
用心，是安全的动力。

*La preocupación significa el tormento
inesesario, la dedicación es la fuerza
que motiva la seguridad.*

걱정은 쓸데없는 구박이요,
심혈을 기울이는 것은 안전의 힘이 된다.



财富如流水，布施如挖井。
井愈深，水愈多；
布施的愈多，财富则愈大。

*La riqueza es como agua corriente, la
contribución asemeja a cavar un pozo.
Más hondo el pozo, más agua contiene,
y cuanto más uno contribuye,
tanto más riquezas logra.*

부유함은 흘러가는 물과 같고,
보시는 우물을 파는 것과 같다.
우물이 깊을수록 물은 많고,
보시를 많이 할수록 더 부유하여진다.



面對生活，要有
“最好的準備，最壞的打算”。

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

生活に対しては「最良の準備、
最悪の予測」が必要。

འཚོ་བ་རོལ་བ་ལ་རབ་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་དང་འབྲས་བུ་ལ་ངན་ཤོས་
ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དགོས།

面对生活，要有
“最好的准备，最坏的打算”。

*Para enfrentar la vida hay que saber
hacer las mejores precauciones y
estar listo para lo peor.*

생활을 함에 있어서, 항상
"만반의 준비와 최악의 결과에 대한 대비"
를 하여야 한다.



只要還有一口呼吸在，
就有無限的希望，
就是最大的財富。

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

唯、一息の呼吸が無限の希望に
つながり最大の財産を得る。

ད་དུང་དབུགས་གཅིག་ཡོད་ན་གོ་སྐབས་མ་ཤོར་དང་མཐའ་
མེད་གྱི་རེ་བ་ཡོད། མི་ཡི་ཚེ་སློག་དེ་ནི་ནོར་གྱི་མཚོག་ཡིན།

只要还有一口呼吸在，
就有无限希望，
就是最大的财富。

*Siempre que respiremos
abrigaremos esperanzas ilimitadas,
ello constituye la fortuna más grande.*

한숨만 간직하고 있으면,
곧 무한한 희망이 있는 것이고,
그것이 가장 큰 재산이다.



救苦救難的是菩薩，
受苦受難的是大菩薩。

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

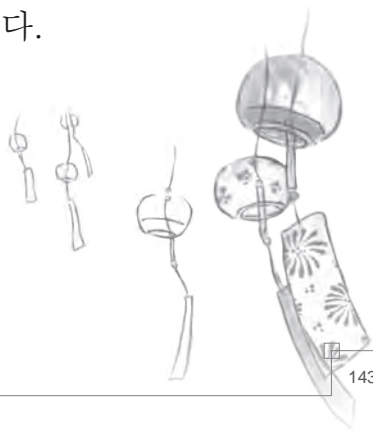
苦難を救うのは菩薩であり、苦難を
代わりに受けるのは大菩薩である。

འཇིགས་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་པ་པོ་ནི་བྱང་སེམས་ཡིན།
འཇིགས་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་འཁུར་བ་ནི་བྱང་སེམས་ཆེན་པོ་ཡིན།

救苦救难的是菩萨，
受苦受难的是大菩萨。

*Son bodhisattvas los que ayudan a los
apenados y socorren a las víctimas,
y son grandes bodhisattvas los que
soportan penas y adversidades.*

괴로움과 어려움을 구원을 하는 자는
보살이요,
괴로움과 어려움을 겪는 자는
대보살이다.



超越生老病苦三原則：
活得快樂、病得健康、
老得有希望。

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

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

སྐྱེ་ཆ་ན་སྐྱུག་ཀྲུལ་ཐབས་གསུམ་ནི། བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ།
ན་ཡང་བདེ་ཐང། ཀས་ཡང་འདོད་དོན་ཡོད་པ།

超越生老病苦三原则：
活得快乐、病得健康、
老得有希望。

*Los tres principios para trascender
el sufrimiento de ser nacido, de envejecer,
de enfermarse: vivir con felicidad, enfrentar
a la enfermedad con una actitud sana y
abrazar la vejez con esperanza.*

생、노、병、고를 초월하는 삼원칙은：
즐겁게 살고,
건강하게 병을 맞이하고,
희망차게 늙는 것이다.



超越死亡三原則：

不要尋死、不要怕死、不要等死。

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

死を乗り越える三原則：

死のうとせず、死を恐れず、死を待たず。

སྐྱེ་འཆི་གྲུབ་ཐབས་དོན་ཅུ་གསུམ་གྱི། རང་སྲོག་མ་གཙོད།
འཆི་བ་ལ་མ་ཞེད། འཆི་བ་མ་སྐྱུག།

超越死亡三原则：
不要寻死、不要怕死、不要等死。

*Los tres principios para trascender
la muerte: nunca buscar la muerte,
nunca temer a la muerte, y nunca
esperar la llegada de la muerte.*

죽음을 초월하는 삼원칙은：
죽음을 찾지 말고,
죽음을 두려워 하지 말고,
죽음을 기다리지 말아라.



死亡不是喜事，也不是喪事，
而是一件莊嚴的佛事。

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

死は喜びでも悲しみでもない。
莊嚴な仏事である。

འཆི་བ་ནི་བཀའ་ཤིས་པའི་བྱ་བ་མིན་ཡང་མུ་ངན་བྱེད་སློའང་མིན།
གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་རྣམ་དཀར་གྱི་དགའ་ལས་ཤིག་ཡིན།

死亡不是喜事，也不是丧事，
而是一件庄严的佛事。

*La muerte no es una ocasión para
regocijar ni para condolerse, sino un
solemne evento budista por realizar.*

죽음은 경사도 아니고,
장례도 아닌,
장엄한 불사일 뿐이다.



每一個孩子，
都是幫助父母成長的小菩薩。

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

一切の子供たちは、
両親の成長を促す小さな菩薩である。

བྱ་སྤྱལ་ཐམས་ཅད་ནི་ཕ་མ་རྣམས་ལ་རོགས་སྐྱོར་སྤྱོད་པའི་
གཞོན་ནུའི་བྱང་སེམས་ཤིག་སྟེ།

每一个孩子，
都是帮助父母成长的小菩萨。

*El niño es un pequeño bodhisattva
que ayuda a los padres a crecer.*

모든 자녀는
부모의 성장을 돕는 작은 보살이다.



對青少年，要關心不要擔心，
要誘導不要控制，用商量不用權威。

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

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

གཞིན་ལུ་རྣམས་ལ་སྤྲུགས་ཁུར་དགོས་སྤྲུགས་ཁྲལ་མི་དགོས།
འཇམ་ཁྲིད་དགོས་ཚོད་འཛིན་མི་དགོས།
གོ་བསྐྱར་དགོས་དབང་གྲགས་མི་དགོས།

对青少年，要关心不要担心，
要诱导不要控制，用商量不用权威。

*En tratar con los adolescentes en vez
de preocuparse por ellos hay que ser
considerado, en vez de dominarlos hay
que orientarlos, en vez de mandarlos
hay que comunicar con ellos.*

청소년을 대함에 있어
걱정보다 관심을 주며,
통제보다 유도를 하여 주며,
권위보다 상담를 하여 준다.



愛你的孩子，與其擔心，
不如祝福吧！

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

子どもを可愛がるのであれば偏愛するよりも、幸せ多からんことを祈りなさい。

ཁྱོད་ཀྱིས་བུ་ཕུག་ལ་བརྗེ་བས་སེམས་ཁྲལ་ལས་
མེན་འདུན་ལུ་བ་དགའ།

爱你的孩子，与其担心，
不如祝福吧！

*¡Amad a vuestros hijos,
más vale bendición que preocupación!*

자녀를 사랑한다면 걱정을 하느니
축복을 해 주는 게 낫다.



夫妻是倫理的關係，
不是“論理”的關係。

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

夫婦とは「倫理」の関係であって、
「論理」の関係ではない。

ཁྱེ་ལྷན་ནི་མི་ཚོས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཡིན།
གནས་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་མིན།

夫妻是伦理的关系，
不是“论理”的关系。

*La relación conyugal no se rige
por lógica sino por ética.*

부부의 관계는 윤리의 관계이지
논리의 관계가 아니다.



能不亂丟垃圾，隨時清檢垃圾，
都是做的功德。

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

常に周りを清潔に保つことは、
良い功德である。

གད་སྟོགས་རང་དགར་མི་འདོར་བ་དང་དུས་ནམ་ཡང་
གཙང་མ་དང་སྐྱུག་སྐྱབ་ན་ཐམས་ཅད་དགེ་ལས་ཡིན།

能不乱丢垃圾，随时清捡垃圾，
都是做的功德。

*Puede ser una obra de mérito
coger la basura y abstenerse de
tirarla a cualquier hora.*

함부로 쓰레기를 버리지 않고,
수시로 쓰레기를 깨끗이 줍는다면,
이는 모두 공덕을 쌓는 것이다.



眼光，是你的智慧；
運氣，是你的福德。

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

智慧を持つものは目に異彩を放ち、
福德円満のものは運氣上昇す。

མིག་རྒྱུད་ནི་ཁྱེད་གྱི་ཤེས་རབ་ཡིན།
ལ་རྩེ་ནི་ཁྱེད་གྱི་བསོད་ནམས་ཡིན།

眼光，是你的智慧；
运气，是你的福德。

*La visión se deriva de la
sabiduría tuya; la suerte viene
de la bienaventuranza tuya.*

안목은 그대의 지혜이며,
운수는 그대의 복덕이다.



喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，
患得患失，煩惱就來了。

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

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

རང་སེམས་དགའ་བ་རྣམས་ནི་བདག་བརྩུང་བྱེད།
མི་དགའ་བ་རྣམས་ནི་ཕྱིར་འདོར་བ་བྱེད།
ཐོབ་རེ་ཤོར་དོགས་བྱས་པས་སེམས་མི་བདེ་བ་མངའ་འབྱུང།

喜爱的就想占有，讨厌的就会排斥，
患得患失，烦恼就来了。

*Cuando uno intenta poseer lo que le agrada
y rechazar lo que le aborrece, y cuando se
preocupa por las ganancias y las pérdidas
surgen las perturbaciones mentales.*

좋아하는 것은 점유하고자 하고
 싫어하는 것은 배척하고자 하니,
 얻고 잃음에 연연해하면,
 번뇌가 곧 찾아온다.



經常少欲知足的人，
才是無虞匱乏的富人。

*Having few desires bring riches
without worry.*

欲少なく足ることを知る者は、
清貧であって最善の富者である。

ཏྲག་པར་འདོད་ཚུང་ཚོག་ཤེས་པའི་མི་དེ།
ཤོར་དོགས་མེད་པའི་ཕྱག་པོ་དེ་ཡིན།

经常少欲知足的人，
才是无虞匱乏的富人。

*Los verdaderos ricos sin penurias
son los que siempre se contentan
con escasas pretenciones.*

늘 바라는 것이 적고,
넉넉함을 느끼는 사람은,
모자람이 없는 부유한 사람이다.



心不平安是真正的苦，
身體的病痛不一定是苦。

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

心病めることが真の苦しみであつて、
身体の病は必ずしも真の苦しみではない。

ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད།
སེམས་མི་བདེ་བ་ནི་དངོས་གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་རེད།

心不平安是真正的苦，
身体的病痛不一定是苦。

*La inquietud mental es el
verdadero agobio, el malestar
físico no ha de ser el sufrimiento.*

마음이 평안 하지 못하는것은
진정한 고통이며,
몸의 아픔은
반드시 고통이 아닐 수 있다.



明知心不平安是苦事，
就趕快以持念
“南無觀世音菩薩”
來安心吧！

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

心安らかでなければ一念に
「南無 觀世音菩薩」と唱和せよ。

སེམས་མི་བདེ་བ་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན་པ་ཤེས་ནས་མུར་དུ་བྱུགས་
རྗེ་ཚེན་པོའི་མཚན་ བཞུགས་ནས་སེམས་བདེ་བར་གྱིས།

明知心不平安是苦事，
就赶快以持念
“南无观世音菩萨”
来安心吧！

*Para eliminar el sufrimiento
engendrado de la inquietud interior,
hay que apresurar a recitar
“Namo Avalokiteshvara”.*

마음이 평안치 못한 것이
고통임을 안다면,
어서 "나무관세음보살" 를 지념하여
마음을 안정시켜라.



現在擁有的，就是最好的。
 擁有再多也無法滿足，
 就等於是窮人。

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

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

ད་ལྟ་རང་ལ་ཡོད་པ་དེས་ཚོག་པ་དེ་རབ་མཚོག་ཡིན།
 ཅི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་ན་ཡང་
 ཡིད་མི་ཚོམ་པ་དེ་དབུལ་པོ་དང་མཚུངས།

现在拥有的，就是最好的。
拥有再多也无法满足，
就等于是穷人。

*Lo mejor es lo que poseemos en la
actualidad. El que no puede saciar con
lo que posee es un hombre miserable.*

현재 소유하고 있는 것이
제일 소중한 것이다.
아무리 소유하고 있는 것이 많아도
만족을 할 수 없는자는 가난한 사람이다.



不要用壓抑來控制情緒，
最好用觀想、用佛號、用祈禱，
來化解情緒。

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

心そのままに日々瞑想し、真言を唱え、
そして御仏に祈り心を開放せよ。

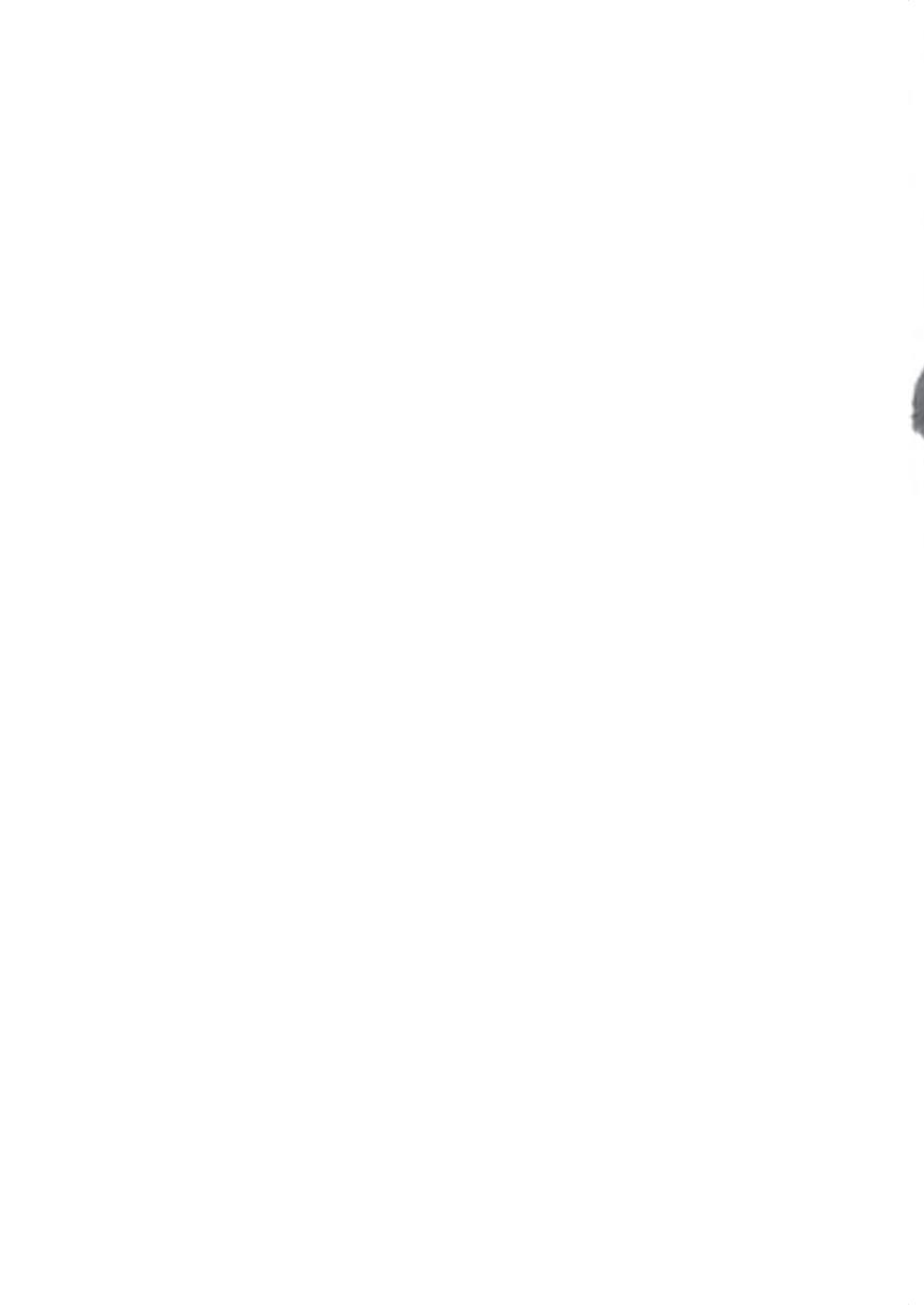
འགོག་གཞོན་གྱིས་སློ་སྣ་མ་སྦྱར།
ལྷ་སློམ་པ་དང་སངས་རྒྱས་གྱི་མཚན་སློ་བ་དང་
གསོལ་བ་འདེབས་པ་སོགས་གྱིས་སློ་སྣ་བཅོས་དགོས།

不要用压抑来控制情绪，
最好用观想、用佛号、用祈祷，
来化解情绪。

*No debemos oprimir las emociones
negativas para dominarlas. Es mejor
desahogarnos mediante la contemplación,
recitar el nombre de Buda o rezar.*

억제를 통하여 정서를 제어하지 말고,
관상, 염불과 기도로 정서를 풀어라.







幸
福
人
間

Happiness in this World

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!*

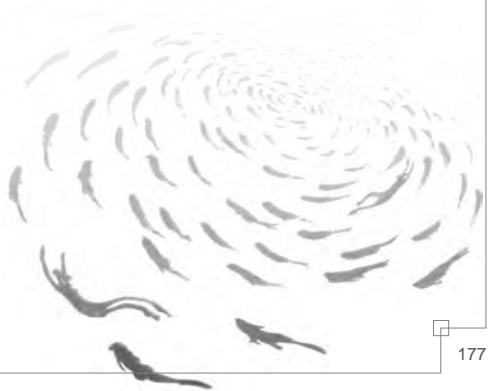
良い話は皆に語り、良いことは皆で成し、
良い運は皆に転ずる。

བཟང་པོའི་སྐད་ཆ་བཤད། བཟང་པོའི་བྱ་བ་སྤྲོད།
དཔལ་གཡང་ཐམས་ཅད་འགྲུགས།

好话大家说，好事大家做，
好运大家转。

*Que las palabras benévolas sean
pronunciadas por todos; que las
obras buenas realizadas por todos;
que todos tengan bienandanzas.*

고운 말은 함께 쓰고,
좋은 일은 함께 행하며,
좋은 운을 함께 돌리자.



大家說好話，大家做好事，
大家轉好運。

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

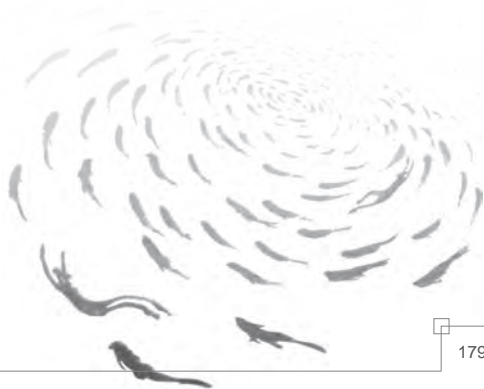
皆で良い話をし、皆でよい事をし、
皆で良い運を転ずる。

ལྷན་ཀྱས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་བཟང་པོ་བཤད།
ལྷན་ཀྱས་ཀྱིས་བྱ་བ་བཟང་པོ་སྤྲོབ།
ལྷན་ཀྱས་ཀྱིས་དཔལ་གཡང་ཐམས་ཅད་འགྲུགས།

大家说好话，大家做好事，
大家转好运。

*Que todo el mundo hablen con
benevolencia; que todo el mundo obren
con buena voluntad; que las malas
suertes de cada cual sean trocadas.*

모두 다 고운 말을쓰고,
모두 다 좋은 일을 하면,
모두에게 좋은 운이 따른다.



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

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

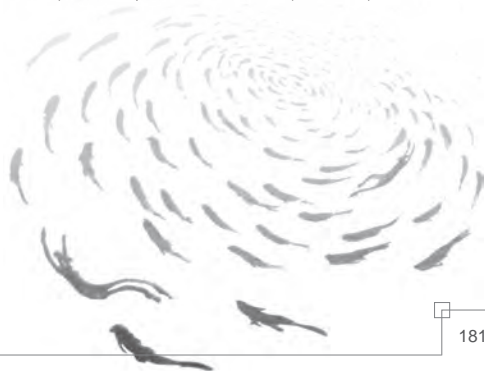
日々、心と口と体の行いを調え善行を
施せ。ついには一大功德とならん。

མི་རེས་ཉིན་རེར་སྐད་ཆ་བཟང་པོ་རེ་བཤད།
བྱ་བ་ལེགས་པོ་རེ་སྐྱབ་ན་དགེ་ལས་
ཚུང་ཚུང་དེ་ག་ལེར་དགེ་ལས་ཆེན་པོར་འགྱུར།

每人每天多说一句好话，
多做一件好事，
所有小小的好，
就会成为一个大大的好。

*Si cada día cada uno pronuncia una
palabra de bondad más y ejercitar
una obra buena más, todas las
paqueñas obras buenas llegarán a
ser una gran obra para la sociedad.*

사람마다
매일 한마디씩 고운 말을 더쓰고,
좋은 일을 하나씩 더하면,
이러한 작은 선행들이 모여 큰 선행이 된다.



急須要做，正要人做的事，
我來吧！

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

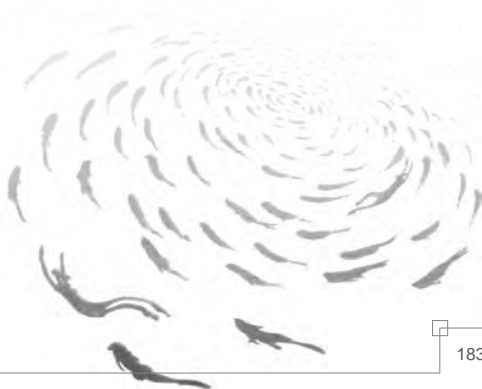
急を要することや、誰かがやらねばなら
ないことは、私が率先して自ら行え。

ལྷོ་རྒྱ་རྒྱལ་དགོས་ཀྱི་བྱ་བ་དང་གཞན་དག་གིས་རྒྱལ་དགོས་ཀྱི་དེ
ངའི་ན་ཞེས་ནས་རྒྱལ་དགོས།

急須要做，正要人做的事，
我来吧！

*Quando hay una tarea urgente y
pendiente por hacer,
adelanta y di: “Lo haré yo”.*

급하게 하여야 할 일이고,
마침 누군가 하여야 할 일이면,
내가 하마! 하고 나서라.



我和人和，心和口和，
歡歡喜喜有幸福。

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

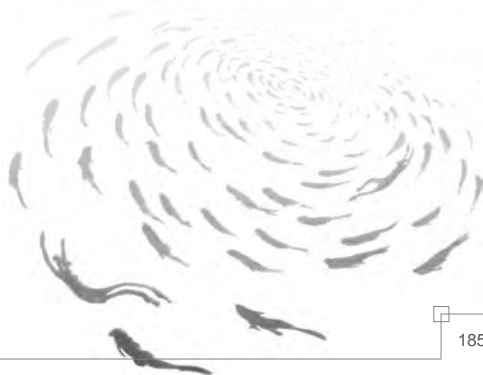
我也丸く、心もまるく、他もまるく、
口もまるければ、まるい幸福喜びつれて、
ころころ転がりやってくる。

བདག་གཞན་དང་མཐུན། སེམས་ཁ་དང་མཐུན།
དགའ་དགའ་སློ་སློ་བདེ་སྤྱིད་ལྟོ།

我和人和，心和口和，
欢欢喜喜有幸福。

*Nos sentiremos jubilosos y
bienaventurados al establecerse la
armonía entre el individuo y otros,
y al surgir la armonía entre
la mente y el habla.*

자신과 화목하고 타인과의 화목하여,
마음과 입도 화목하면,
즐거움과 행복을 누릴 수 있다.



内和外和，因和縁和，
平平安安真自在。

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

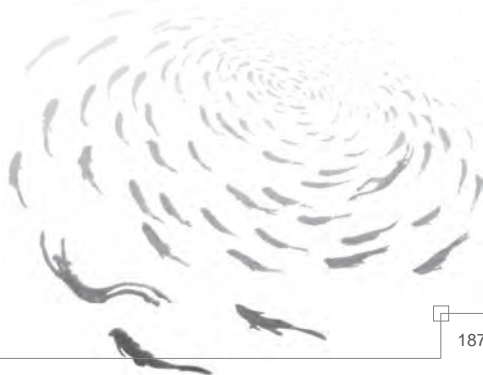
心の内も外も穏やかで因も縁も穏
やかなれば、これこそ真の心の安
らぎである。

ནང་དང་ཕྱི་མཐུན། རྐྱེད་རྐྱེན་མཐུན།
བདེ་བདེ་ཐང་ཐང་རང་དབང་ལྡན།

内和外和，因和缘和，
平平安安真自在。

Al establecer la armonía entre lo interior y lo exterior, entre causas y condiciones, gozaremos de la paz y la desenvoltura.

내부와 화목하고 외부와도 화목하여,
인연과 연분과도 화목하면,
평안하고 진정 자유롭다.



自求心安就有平安，
關懷他人就有幸福。

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

自らを依り所とすることで心が安らぎ、
他に尽くすことで幸福が生じる。

རང་བདེ་འོ་དོན་གཉེར་ཡོད་ན་བདེ་བ་ཐོབ།
གཞན་ལ་སུགས་ལྷུང་ཡོད་ན་བདེ་སྲིད་ལྡན།

自求心安就有平安，
关怀他人就有幸福。

*Si hacia dentro uno busca la paz
interior la conseguirá; si uno cuida a
otros obtendrá la bienandanza.*

스스로의 마음 안정을 구하면
곧 평안이 있고,
남에게 관심을 베풀면
행복이 온다.



人品等於財富，
奉獻等於積蓄。

*Character creates wealth;
giving creates savings.*

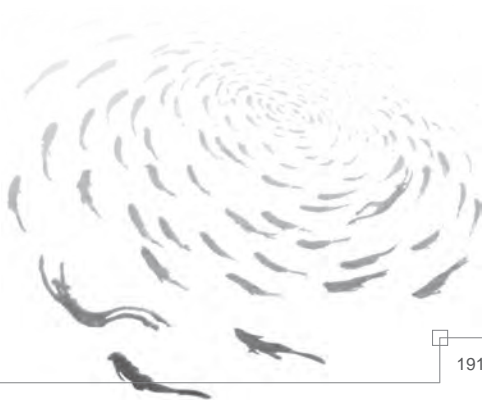
人格を形成するは富を得るに等しく、
献身的行いはその富を貯蓄するに似たり。

མིའི་གཞིས་རྒྱུད་དེ་རྒྱུ་ལོར་དང་འབྲ།
གཞན་ལ་སྤྲུགས་ཁྱེད་དེ་གསོག་ཉར་དང་མཚུངས།

人品等于财富，
奉献等于积蓄。

*Las virtudes equivalen las
fortunas, y la contribución es el
sinónimo de ahorro.*

인품은 재산이요,
봉사는 저축이다.



奉獻即是修行，
安心即是成就。

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

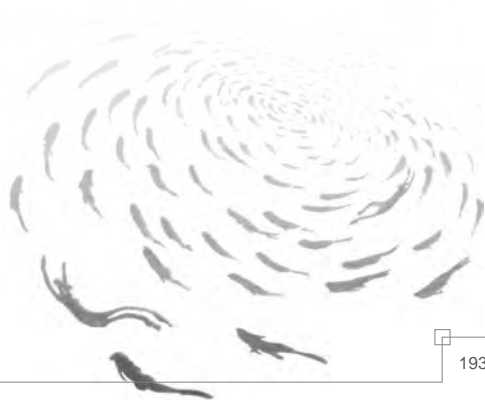
献身的行いは修行の道であり、
その報いが大安心である。

གཞན་ལ་ལེགས་སྐྱེས་འབྲུལ་བ་དེ་སྦྱབ་པ་ཉམས་ལེན་རེད།
རང་གི་སེམས་བདེ་བ་དེ་གྲུབ་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན།

奉献即是修行，
安心即是成就。

*La contribución equivale desplegar
el camino de práctica; la paz
interior es el mérito en la práctica.*

봉사는 곧 수행이요,
마음을 안정시킬 수 있음은 곧 성취이다.



擁有的多，不一定讓人滿足；
擁有的少，不一定讓人貧乏。

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

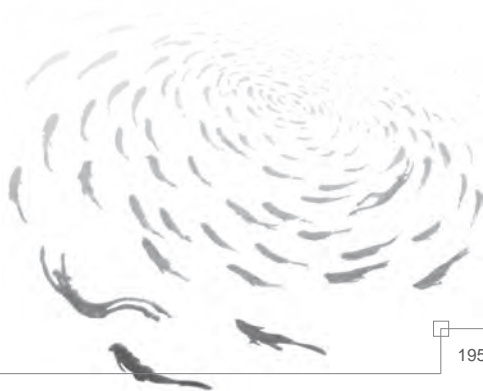
多く持っていることが、必ずしも人
を満足させるものではない。また、
持つこと少なくても不満を招くもね
でもない。

རྒྱ་ལོ་མང་བས་མི་སྲོ་ཚིམ་པ་ངེས་པ་མེད་ལ།
རྒྱ་ལོ་ཉུང་བས་མི་དབྱུལ་བའང་ངེས་པ་མེད་དོ།

拥有的多，不一定让人满足；
拥有的少，不一定让人贫乏。

*Mucha posesión no asegura la
satisfacción; poca posesión tampoco
nos hace vivir en penuria.*

소유하고 있는 것이 많다고,
반드시 만족함을 느끼는 것이 아니고,
소유하고 있는 것이 적다고,
반드시 부족함을 느끼는 것은 아니다.



現在所得的，是過去所造的；
未來所得的，是現在所做的。

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

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

ད་ལྟ་སྐོབ་བྱ་དེ་སློན་བྱས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན།
མ་འོངས་འཕྲོབ་བྱ་དེ་ད་ལྟ་འབྲི་བྱེད་འབྲས་ཡིན།

现在所得的，是过去所造的；
未来所得的，是现在所做的。

*Lo que poseemos ahora viene como
resultado de las causas kármicas que
creamos en el pasado, y lo que en
el futuro conseguiremos será lo que
estamos labrando ahora.*

현재 이어 받는 것은,
과거에 만든 것이며;
미래에 이어 받을 것은,
지금 만들고있다.



好人不寂寞，善人最快樂，
時時處處助人利己，
時時處處你最幸福。

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

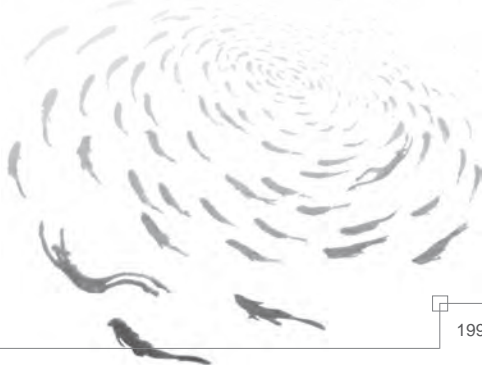
善を行うものは常に心満ちて空しからず。
自利利他を行うものは最も幸せである。

མི་བཟང་པོ་དེ་ཡུལ་པོ་མི་ཡོང། མི་བཟང་པོ་དེ་ཤིན་ཏུ་སྲིད།
གནས་སྐབས་ཀུན་ཏུ་ བདག་གཞན་ལ་ཕན་པ་སླུབ་པའི་མི་དེ་
གནས་སྐབས་ཀུན་ཏུ་ཤིན་ཏུ་སྲིད།

好人不寂寞，善人最快乐，
时时处处助人利己，
时时处处你最幸福。

*Una persona afable nunca se siente sola, y
una persona benigna goza de plena felicidad;
si todo el tiempo, todo el lugar ayudamos a
otros recibiremos beneficios constantemente,
seremos los más bienaventurados.*

좋은 사람은 외롭지 않고,
어진 사람은 항상 즐겁다.
언제 어디서나 남을 돕고
자기 자신도 이롭게 되어,
언제 어디서든 행복을 누릴 수 있다.



若希望人際關係相處得好，
就要把心量放大，
多接納人，多包容人。

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

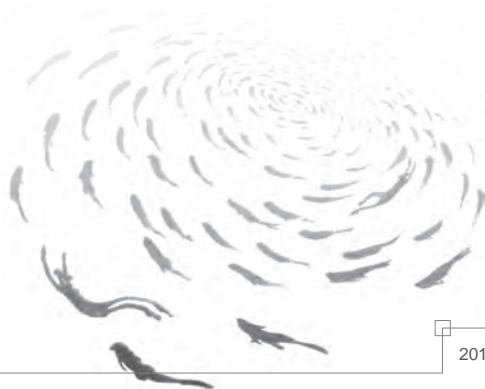
もし、よき人間関係を望むのならば、
心をひらき、多くを受け入れよ。

གལ་ཏེ་མི་དང་མི་དེ་བར་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་དགོས་ན།
སེམས་རྒྱ་ཆེ་དགོས། མི་མང་པོ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས།
མི་མང་པོ་ལ་ཁོང་ཡངས་བྱེད་དགོས།།

若希望人际关系相处得好，
就要把心量放大，
多接纳人，多包容人。

*Para desarrollar buenas relaciones
interpersonales, hay que ensanchar la
mentalidad y ser más afable y tolerante.*

원만한 대인관계를 희망하면,
마음씨가 커야하고,
남을 많이 받아들이며 포용하여라.



只要自己的心態改變，
環境也會跟著改變，
世界上沒有絕對的好與壞。

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

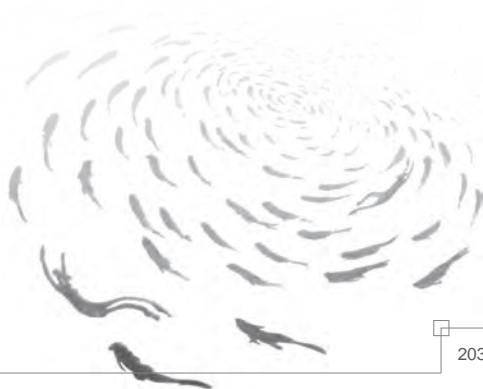
自心のありようで目の前の事象は変貌する。この世に絶対的な善悪はない。

གལ་ཏེ་རང་སེམས་བཙེས་བསྐྱར་བྱུང་ན།
ཕྱི་ཡི་ཡུལ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྱུར་འགོ།
འཇིག་རྟེན་འདིར་མཐའ་གཅིག་བཟང་པོ་དང་མཐའ་གཅིག་
ངན་པའི་དངོས་པོ་ནི་མེད་དོ།

只要自己的心态改变，
环境也会跟著改变，
世界上没有绝对的好与坏。

*El medio ambiente cambiará con
tal que cambiemos la mentalidad,
pues no existe lo absolutamente
bueno o malo en este mundo.*

자신의 마음 상태만 바꾸면,
환경도 따라 바뀌게 된다.
이 세상에는 절대적으로 좋고 나쁜게 없다.



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

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

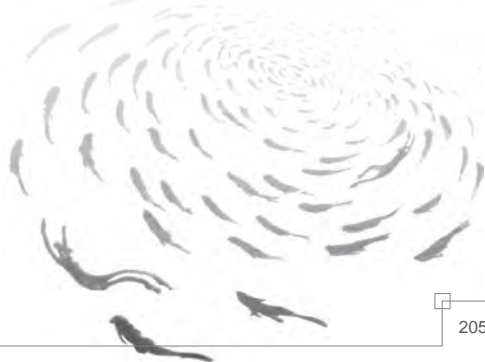
人と巧く歩むのであれば相互に理解し、
ならずのときは妥協し、またさらに許容
することが肝要である。

མི་དང་མིའི་བར་མཉམ་སྲིད་འབྲེལ་རྒྱུ་ལྟེ། མཐུན་སྦྱོར་དགོས།
མཐུན་སྦྱོར་མ་ལུས་ན་འོས་མེད་འགྲིག་ཐབས་བྱེད་དགོས།
འོས་མེད་འགྲིག་ཐབས་མ་ལུས་ན་གཞན་ལ་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་དགོས།

人与人之间的相处之道，需要沟通，
沟通不成则妥协，妥协不成时，
你就原谅和容忍他吧。

*Las buenas relaciones interpersonales
requieren de comunicación. Cuando la
comunicación fracasa, hay que tratar
de comprometerse. Si el compromiso
falla, entonces perdona y tolera.*

사람과 사람 사이에 함께 사는 도리에는
소통이 필요하고,
소통이 이뤄지지 않으면
곧 타협을 해야하며,
타협이 안 될 시에는,
용서하여 주고 참아 주어라.



大的要包容小的，
小的要諒解大的。

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

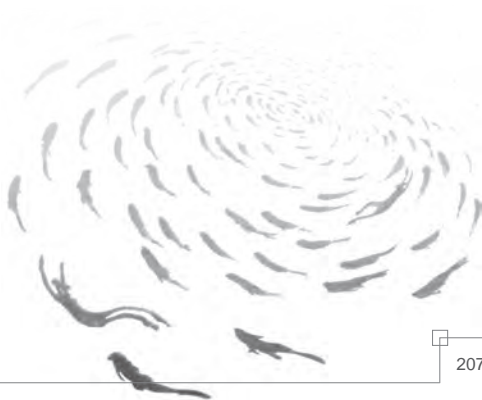
大は小を包括し、小は大を構築する。

ཆེན་པོས་ཀླུང་ལ་ཁོང་ཡངས་བྱེད་དགོས།
ཀླུང་ཏུས་ཆེ་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་དགོས།

大的要包容小的，
小的要谅解大的。

*Los mayores deberían tolerar a los chicos,
y los chicos deberían entender los mayores.*

큰 것은 작은 것을 포용하고,
작은 것은 큰것을 양해하여라.



以全心全力關懷家庭，
用整體生命投入事業。

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

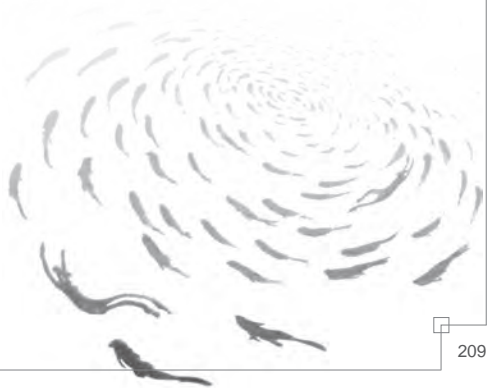
全身全霊で家族を守り、
また仕事に打ち込め。

འབྲུང་གསུམ་འདོན་ནས་ཁྱིམ་མི་གཟིགས་སྦྱོང་དང་།
མི་ཚེ་རྩིལ་པོ་གལ་ཆེན་ལས་དོན་ལ་གཏོང་དགོས།

以全心全力关怀家庭，
用整体生命投入事业。

*Es necesario cuidar la familia con
todo el esfuerzo, y verter la entera
vida en la carrera.*

전심전력으로 가정을 보살피고,
온 생명으로 사업에 임해라.



戒貪最好的方法，
就是多布施、多奉獻、多與人分享。

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

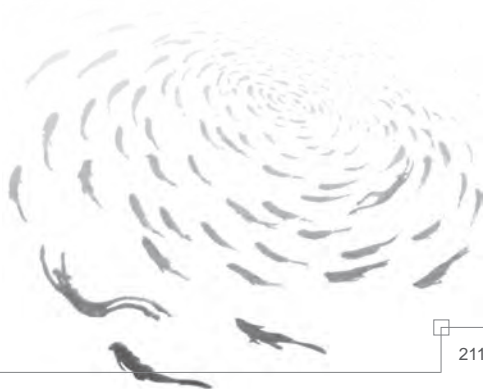
強欲を戒める最良の法は、より多く施し、
献身的に接し喜びを分かちことである。

འདོད་ཆགས་སྤོང་བའི་ཐབས་དམ་པ་ནི། སྦྱིན་པ་མང་པོ་གཏོང།
ལེགས་སྦྱིས་མང་པོ་འབྲུལ། མི་མང་པོ་དང་མཉམ་པོ་ལོངས་སྤོང།

戒貪最好的方法，
就是多布施、多奉獻、多與人分享。

*El mejor método de abstenerse de la
avaricia es contribuir más, dedicar más,
y compartir más con otras personas.*

탐욕을 버리는 가장 좋은 방법은
더 많이 보시하고, 더 많이 봉헌하고,
더 자주 다른 사람과 나누어 누리
는 것이다.



包容別人時，
雙方的問題就解決了。

Disputes are best settled by tolerance.

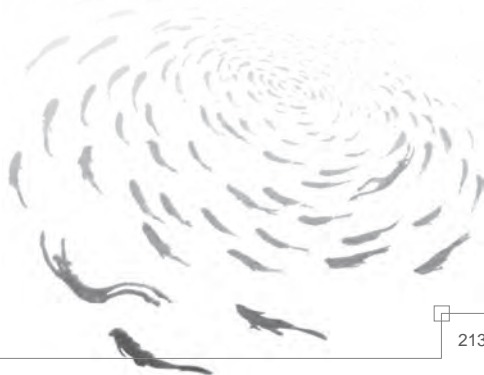
互いを尊重することで、
双方の間の問題は解決する。

མི་གཞན་ལ་ཁོང་ཡངས་བྱས་ཅན་ཕན་ཚུན་བར་གནད་དོན་
དེ་རང་ལྷགས་ཀྱིས་སེལ་འགྲོ།

包容别人时，
双方的问题就解决了。

*La tolerancia es la mejor solución
para la discrepancia.*

남을 아랑 있고 너그럽게
감싸 받아들일 때,
서로간의 문제는
곧 해결된 것이다.



學佛的人，有兩大任務：
莊嚴國土，成熟眾生。

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

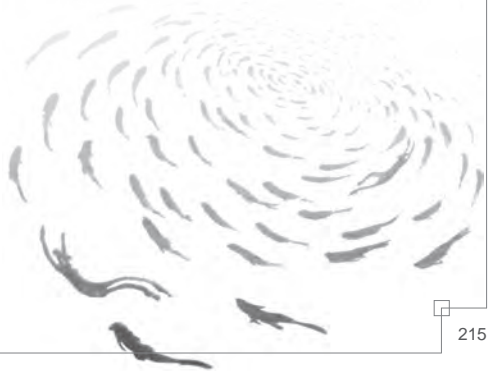
みほとけの教えを聞くものの使命は、
仏国土の創造と衆生の救済である。

ཚོས་སློབ་མི་དེའི་ལས་འགན་གཉིས་ཡོད།
ཞིང་སྐུང་བ་དང་སེམས་ཅན་སློབ་པའོ།

学佛的人，有两大任务：
庄严国土，成熟众生。

*Dos misiones para los budistas:
una es glorificar la esfera de Buda,
y la otra es conducir a los seres
vivientes a la madurez espiritual.*

불도를 배우는 사람에게는
두 가지 큰 임무가 있으니,
불도를 장엄하게 하고,
중생을 성숙하게 하는 것이다.



要做無底的垃圾桶，
要學無塵的反射鏡。

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

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

གཏིང་མེད་གྱི་གད་སྟེགས་སྐྱུག་སྣོད་ལྟ་བུ་བྱེད་དགོས།
རྒྱལ་མེད་གྱི་ལྗོངས་འཕྲོའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་སྟོབ་དགོས།

要做无底的垃圾桶，
要学无尘的反射镜。

*Hay que ser un basurero sin fondo
que nunca podría ser relleno por
basura mental de otros; y también
aprender del espejo pulcro que
refleja el mundo sin distorsionar.*

바닥이 없는 (타인의)쓰레기통이
되어야 하고,
먼지가 없는 거울을 배워야 한다.



煩惱消歸自心就有智慧，
利益分享他人便是慈悲。

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

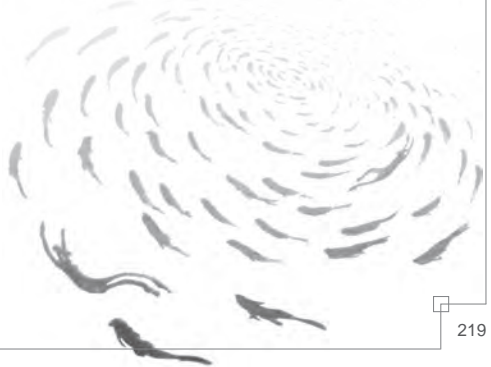
煩惱が消滅するという事は己に智慧が
有るという事。利益を他人に分け与え
る事は慈悲心があるということ。

ཉོན་མོངས་དེ་རང་སེམས་ལ་དྲངས་ན་ཤེས་རབ་ཡོད།
ཕན་པ་གཞན་དང་མཉམ་སྦྱོར་དེ་ནི་བྱམས་བརྩེ་ཡིན།

烦恼消归自心就有智慧，
利益分享他人便是慈悲。

*Desahogar las perturbaciones dentro
de las interioridades se engendrará la
sabiduría; compartir el provecho con
otros es una obra caritativa.*

번뇌를 자기의 마음속으로 해소하는 것은
지혜이고,
이득을 타인과 나누어 누릴 수 있는 것은
자비이다.



用慚愧心看自己，
用感恩心看世界。

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

慚愧の心で己を見、
感恩の心で世界を見る。

ངོ་ཚ་ཁྲེལ་ཡོད་ཀྱིས་རང་ལ་ལྟ། རིན་ཚེར་བས་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྟ།

用慚愧心看自己，
用感恩心看世界。

*Tenemos que examinarnos con
un sentimiento de contrición;
pero contemplar el mundo con un
sentimiento de gratitud.*

부끄러워하는 마음으로
자기자신을 성찰하고,
은혜를 마음에 품고 간직하는 마음으로
세상을 보아라.



淨化人心，少欲知足；
淨化社會，關懷他人。

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

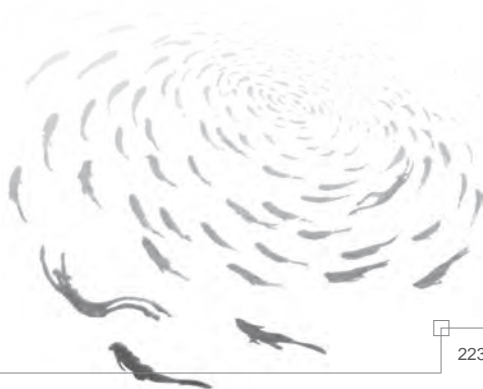
欲少なく足ることを知り、
人の心を浄化せよ。幾多の人に施し、
この社会を浄化せよ。

མི་སེམས་གཙང་བཟོ་འདོད་ན་འདོད་རྒྱུ་ཚོག་ཤེས་དགོས།
སྤྱི་ཚོགས་གཙང་བཟོ་འདོད་ན་གཞན་ལ་སྤྲུགས་ཁུར་དགོས།

净化人心，少欲知足；
净化社会，关怀他人。

*Para purificar la mente se requiere la
reducción de los deseos y placeres; para
purificar la sociedad es imprescindible
atender a otras personas con caridad.*

사람의 마음을 정화하려면
욕구를 줄이고 자족하고,
사회를 정화하려면
타인에게 관심을 가지고 보살피라.



圣严教育基金会简介

财团法人圣严教育基金会（以下简称本会）于2006年1月18日成立。本会以推广圣严法师所倡“提升人的品质，建设人间净土”之思想理念来净化人心、净化社会的教育事业为宗旨。所以本会是以推广、弘传圣严法师的思想与理念。圣严法师的思想理念，着眼于人间净土的阐扬实现，其一生均致力于将佛法融入现代人的生活，以佛法来提升现代人的生活与品质。希望宗教界、学术界及有兴趣、有愿心的人士均能加入此方面的探讨、研究及实践。

