

自在人生

108 Aforismos de Shikun, Parte I

108 Adages of Wisdom, Part I

圣严法师108自在语(一)

自在人生

圣严法师108自在语(一)

108 ADAGES OF WISDOM, PART I
108 AFORISMOS DESABIDURIA, PARTE I



法鼓山

圣严教育基金会

Compliments of Sheng Yen Education Foundation

<http://www.shengyen.org.tw>

赠送结缘品·非卖品



108 Aforismos de Sabiduría, Parte I
108 Adages of Wisdom, Part I
圣严法师(108自在语 I)

面對宅
接受宅
處理宅
放下宅

聖嚴


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

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

慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴


Compassion has no enemies; wisdom, no vexations.

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

提升人品

Becoming a Good Human Being
Por El Ascenso del Carácter

Page
05~37

享受工作

Enjoying Work
Por El Gozo En El Trabajo

Page
39~65

平安人生

Living Peacefully and Calmly
Por Una Vida Tranquila

Page
67~97

幸福人间

Happiness in This World
Por Una Tierra de Bienandanzas

Page
99~125

提升人品

Becoming a Good Human Being
Por El Ascenso del Carácter



需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

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

知恩报恩为先，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.

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



尽心尽力第一，不争你我多少。

Do your utmost – no matter who gains or loses.

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

慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

Compassion has no enemies; wisdom, no vexations.

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



忙人时间最多，勤劳健康最好。

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

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

布施的人有福，行善的人快乐。

The charitable are blessed; the virtuous, happy.

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



心量要大，自我要小。

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

Es preciso cultivar un gran corazón y
disminuir el egoísmo.

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.

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



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。

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.

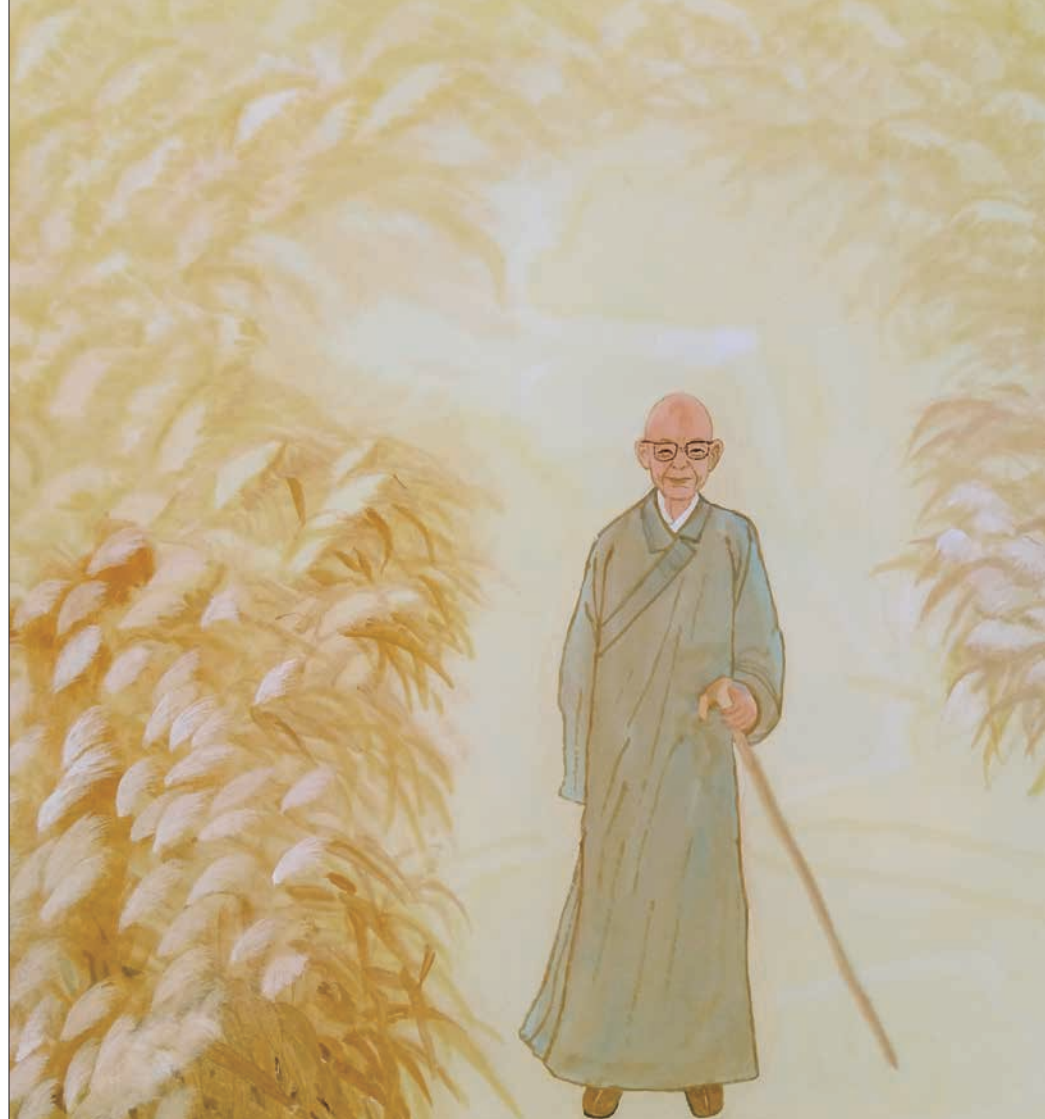
Importante es conocerse a sí mismo, a otras personas y a las ocasiones; tener en cuenta cómo mantener la paz corporal y mental. Hay que reconocer, apreciar y cultivar su fortuna; y también aprovechar cada oportunidad para servir a otros.



提得起放得下，年年吉祥如意；
用智慧种福田，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!

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.



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。

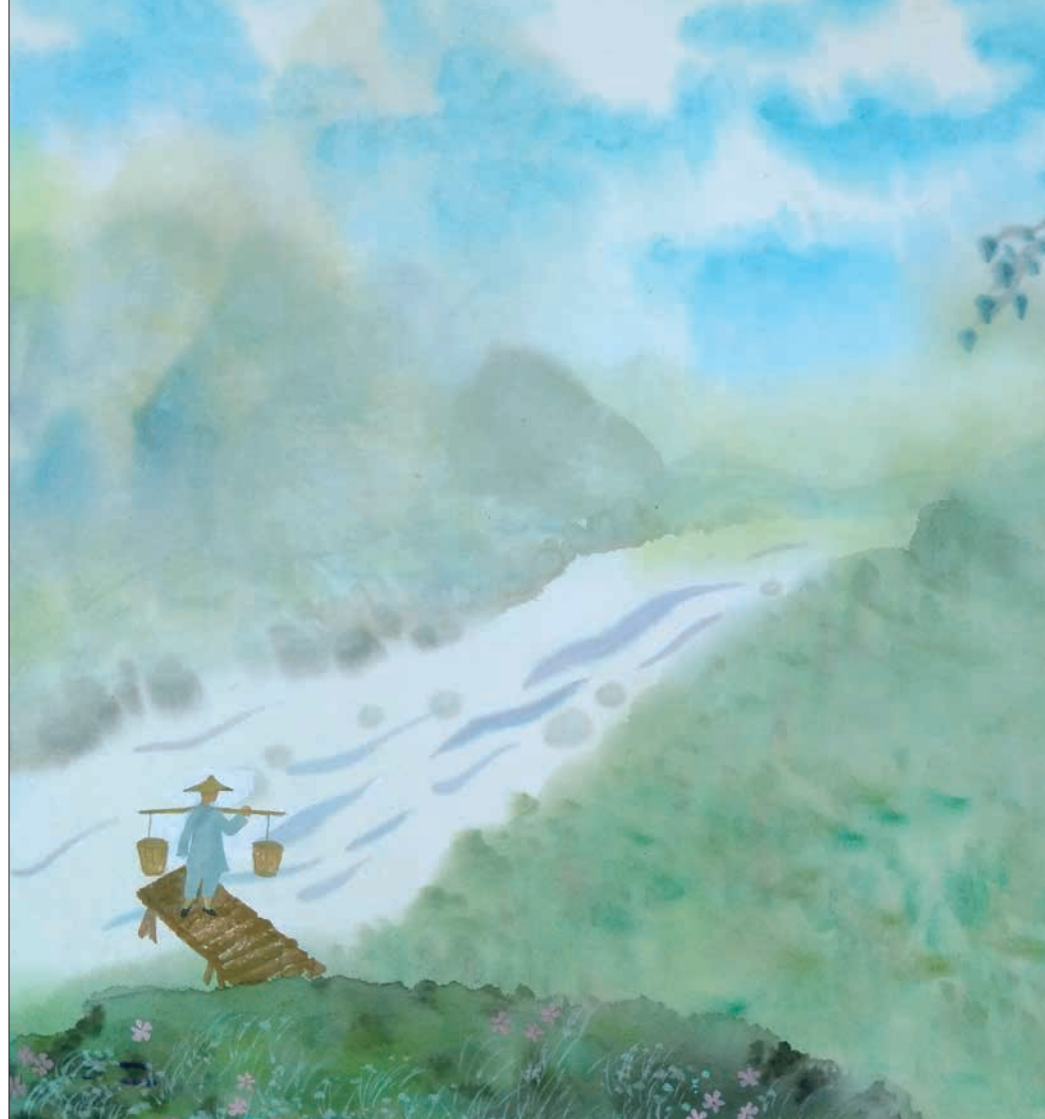
Always keep your body and mind relaxed and meet everyone with a smile; relaxation makes your mind and body healthy, and a smile gathers friends and friendship.

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.

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。

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.

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.



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。

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.

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.



四安：安心、安身、安家、安业。

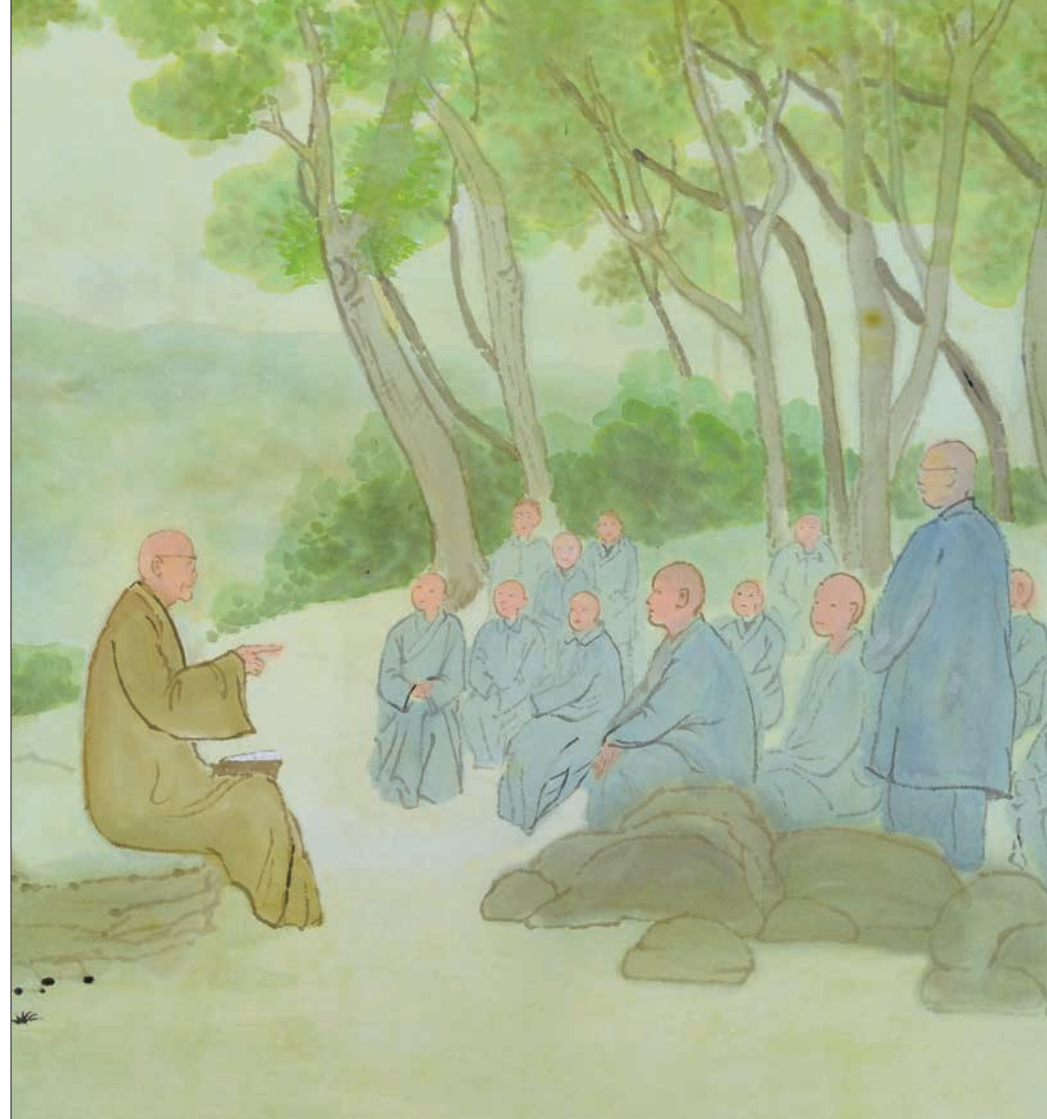
The four contentments: mind at peace, body at rest, family in harmony, all enterprise at ease.

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

四要：需要、想要、能要、该要。

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

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



四感：感恩、感谢、感化、感动。

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

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.

四它：面对它、接受它、处理它、放下它。

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

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



四福：知福、惜福、培福、种福。

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

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

能要、该要的才要； 不能要、不该要的绝对不要。

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

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



感恩能使我们成长，报恩能助我们成就。

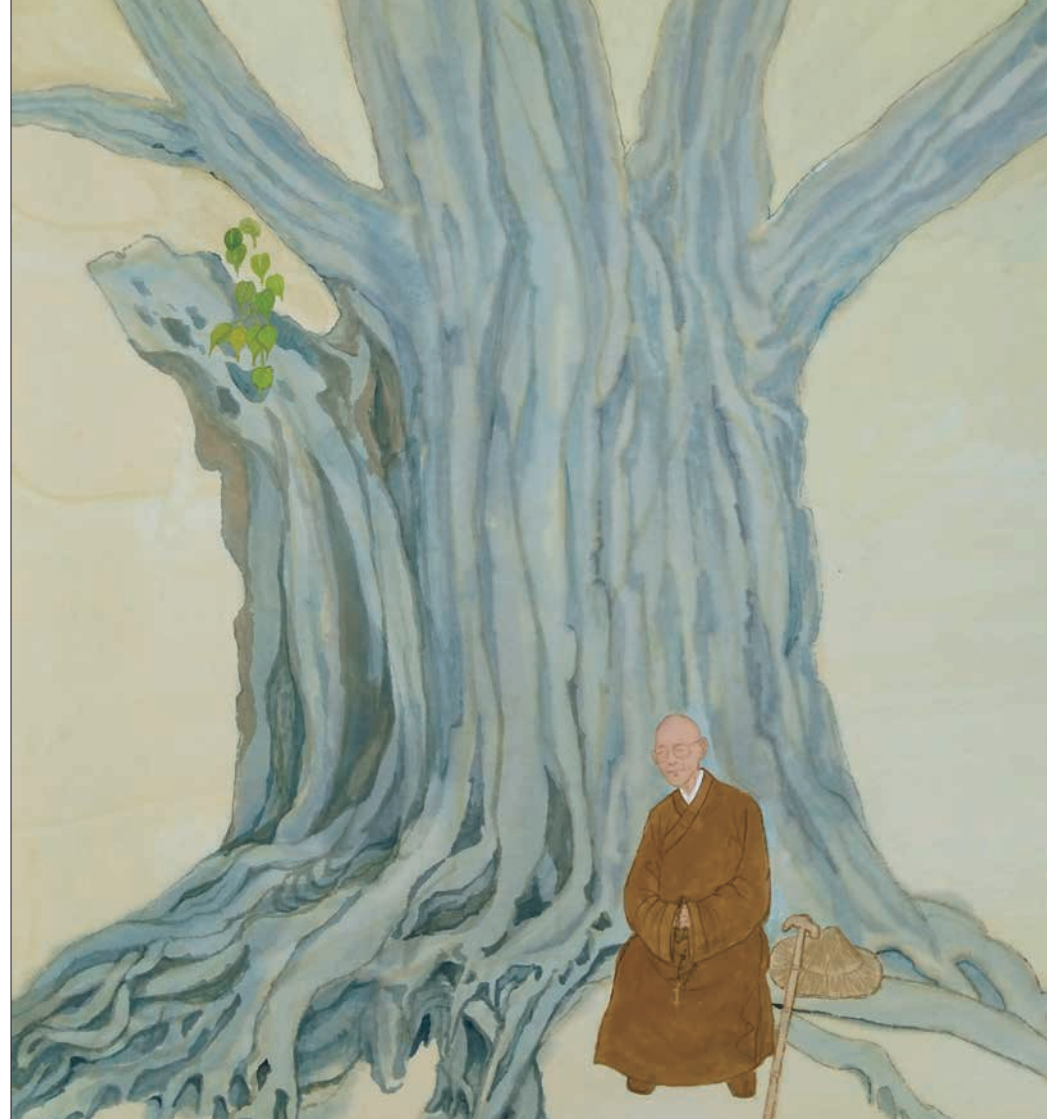
With gratitude we grow; repayment of kindness leads to success.

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

感谢给我们机会，顺境、逆境皆是恩人。

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

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



遇到好事，要随喜、赞叹、鼓励，
并且虚心学习。

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

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

少批评、多赞美，
是避免造口业的好方法。

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

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



平常心就是最自在、最愉快的心。

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

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

踏实地走一步路，
胜过说一百句空洞的漂亮语。

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

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



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。

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

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

多听多看少说话，快手快脚慢用钱。

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

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.



唯有体验了艰苦的境遇，
才会有精进奋发的心。

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

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

踏踏实实做人，心胸要广大；
稳稳当当做事，著眼宜深远。

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

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



享受工作

Enjoying Work

Por El Gozo En El Trabajo



忙而不乱，累而不疲。

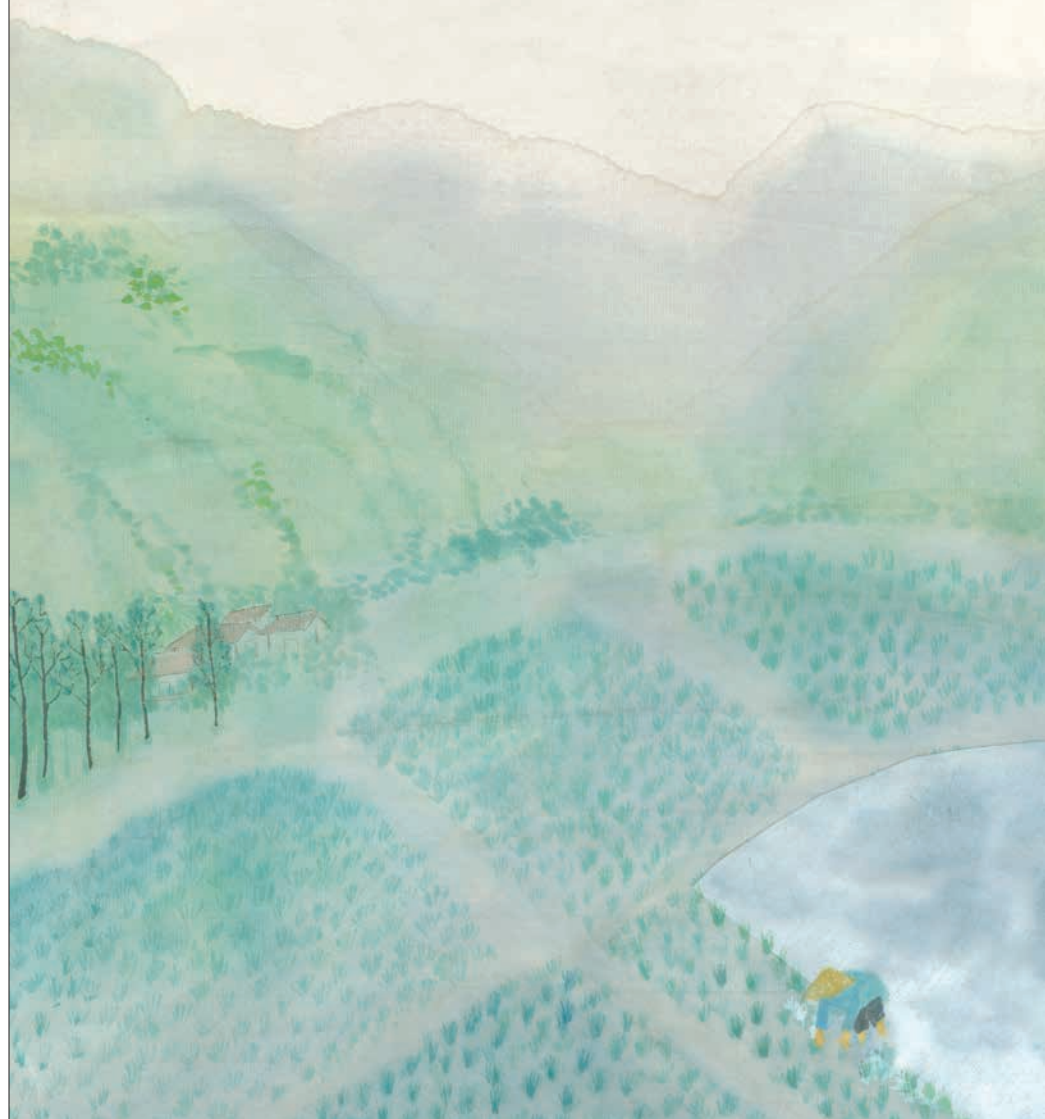
Busy but not in disarray; tired but not worn out.

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

忙得快乐，累得欢喜。

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

Sed ocupados pero alegres; y fatigados pero jubilosos.



「忙」没关系，不「烦」就好。

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

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

工作要赶不要急，身心要松不要紧。

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

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



应该忙中有序的赶工作，
不要紧张兮兮的抢时间。

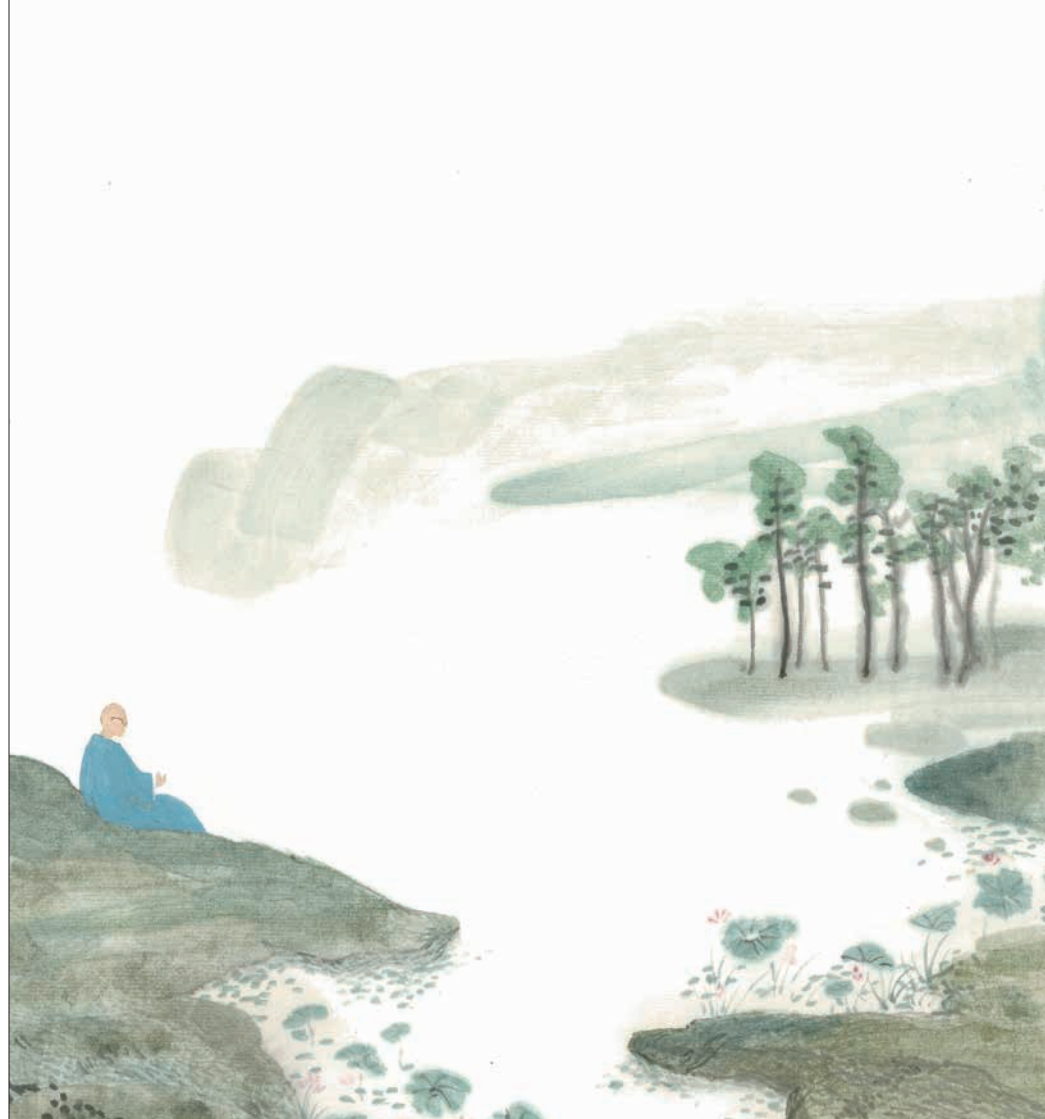
Finish your work quickly, but in an orderly manner; don't become nervous trying to compete with time itself.

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

不要以富贵贫贱论成败得失，
只要能尽心尽力来自利利人。

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

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.



任劳者必堪任怨，任事者必遭批评。
怨言之下有慈忍，批评之中藏金玉。

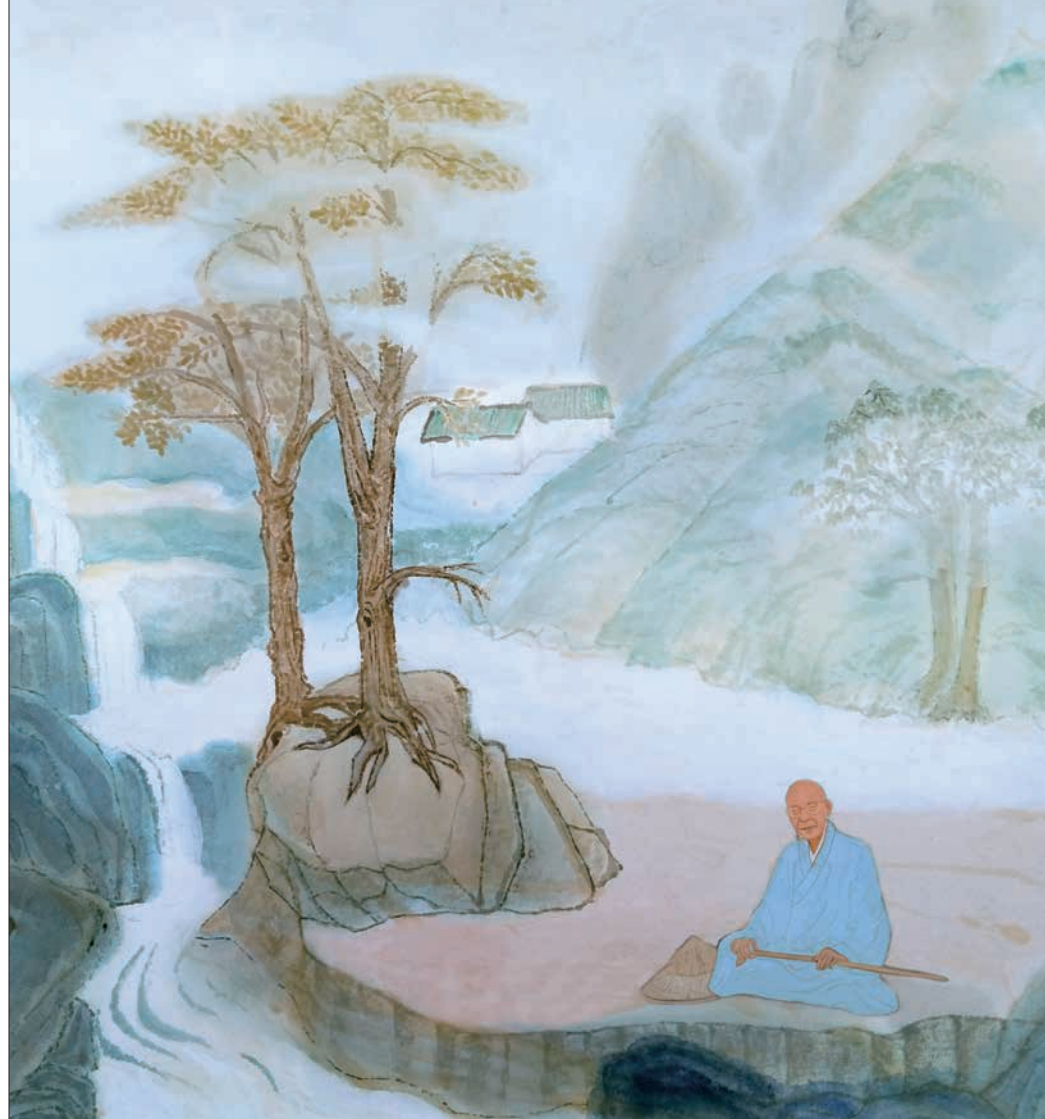
Work hard and others may resent you, take up a task and risk criticism; compassion lies within harsh words, treasure buried deep within criticism.

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 .

随遇而安，随缘奉献。

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

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



**成功的三部曲是：
随顺因缘、把握因缘、创造因缘。**

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

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

**见有机缘宜把握，没有机缘要营造，
机缘未熟不强求。**

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

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



人生的起起落落，都是成长的经验。

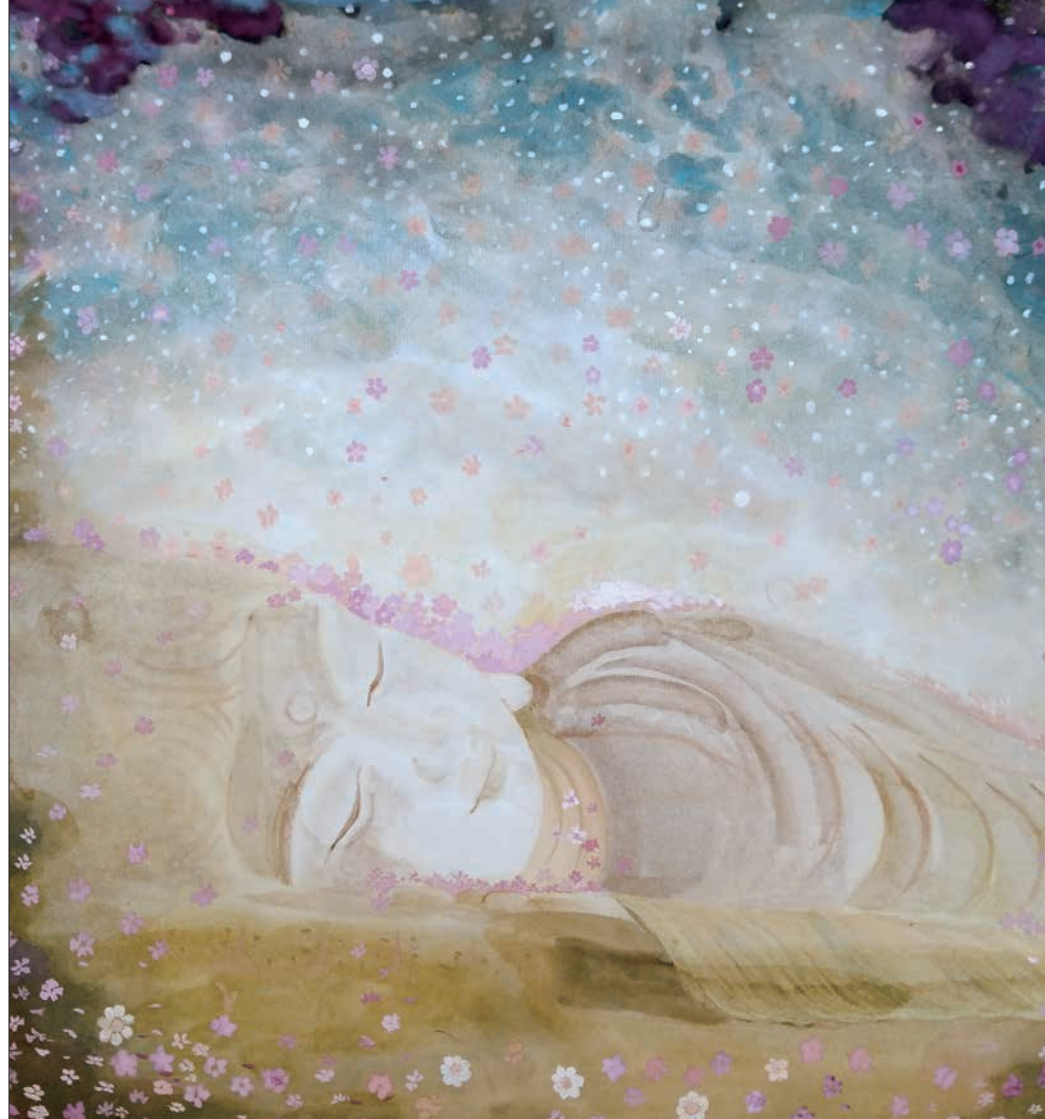
Life's ups and downs are the stuff of growth and development.

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

用智慧处理事，以慈悲关怀人。

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

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



以智慧时时修正偏差，
以慈悲处处给人方便。

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

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

慈悲心愈重，智慧愈高，
烦恼也就愈少。

Deep wisdom, great compassion: few vexations.

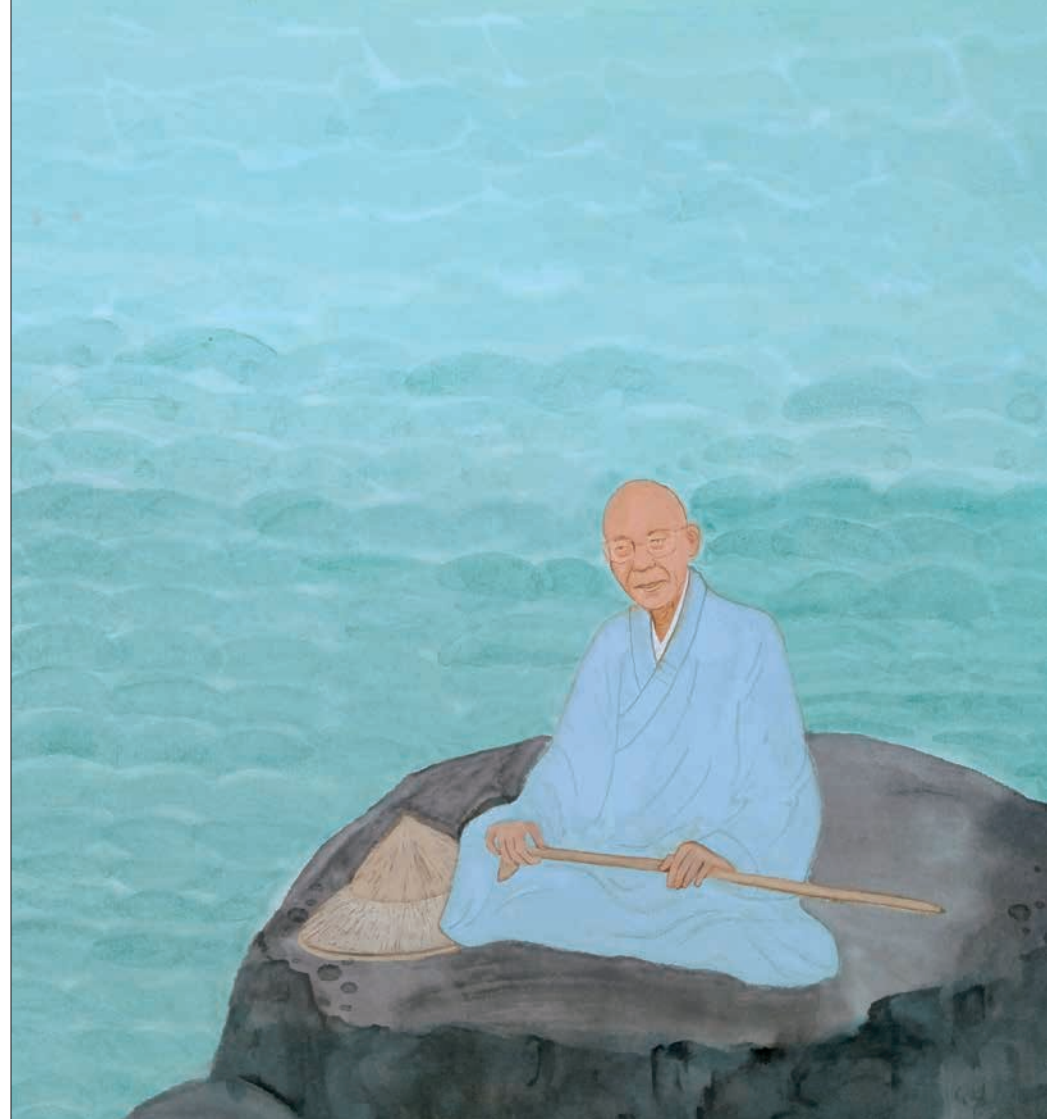
Más profunda es nuestra misericordia, más
grande es nuestra sabiduría, y más reducidas
quedan nuestras perturbaciones.



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。

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

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
pésonales. Así no se germinarán las perturbaciones
mentales.



心随境转是凡夫；境随心转是圣贤。

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

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.

大鸭游出大路，小鸭游出小路，
不游就没有路。

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

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



山不转路转，路不转人转，人不转心转。

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

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.

「精进」不等于拚命，而是努力不懈。

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

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



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。

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.

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.

给人方便等于给自己方便。

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

Acomodar a personas ajenas quiere decir
acomodarnos a nosotros mismos.



甘愿吃明亏，是仁者；
受辱吃暗亏，是愚蠢。

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

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

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。

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

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



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。

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

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

随时随地心存感激，以财力、体力、智慧、心力、来做一切的奉献。

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

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



平安人生

Living Peacefully and Calmly

Por Una Vida Tranquila



生命的意义是为了服务，
生活的价值是为了奉献。

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

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

人生的目标，
是来受报、还愿、发愿的。

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

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



人的价值，不在寿命的长短，
而在贡献的大小。

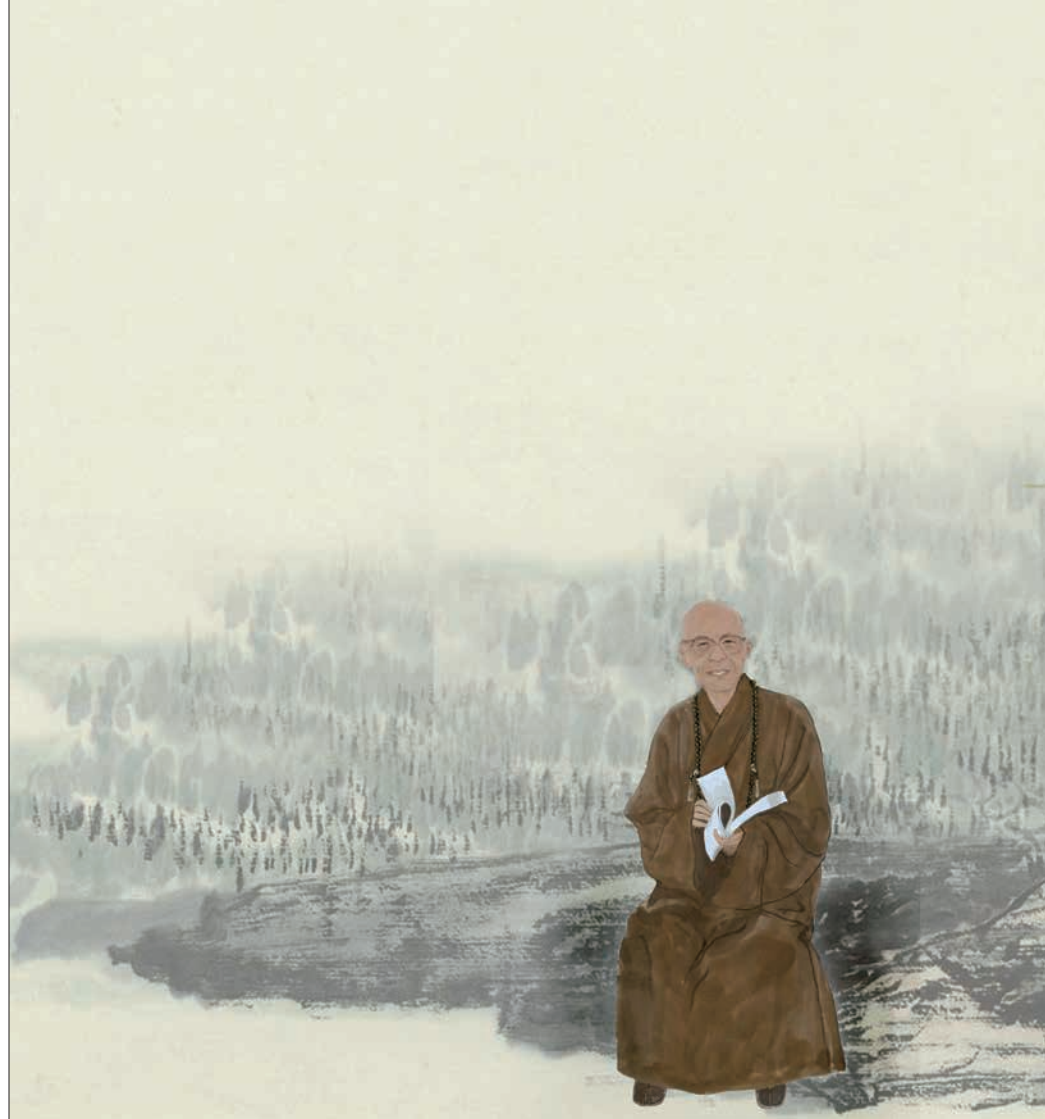
The value of life is not in duration but in
contribution.

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

过去已成虚幻，未来尚是梦想，
把握现在最重要。

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

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



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。

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

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.

智慧，不是知识、不是经验、不是
思辩，而是超越自我中心的态度。

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

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



积极人生，谦虚满分；
自我愈大，不安愈多。

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

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

上等人安心于道，中等人安心于事，
下等人安心于名利物欲。

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.

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



你是有哪些身分的人，
就应该做那些身分的事。

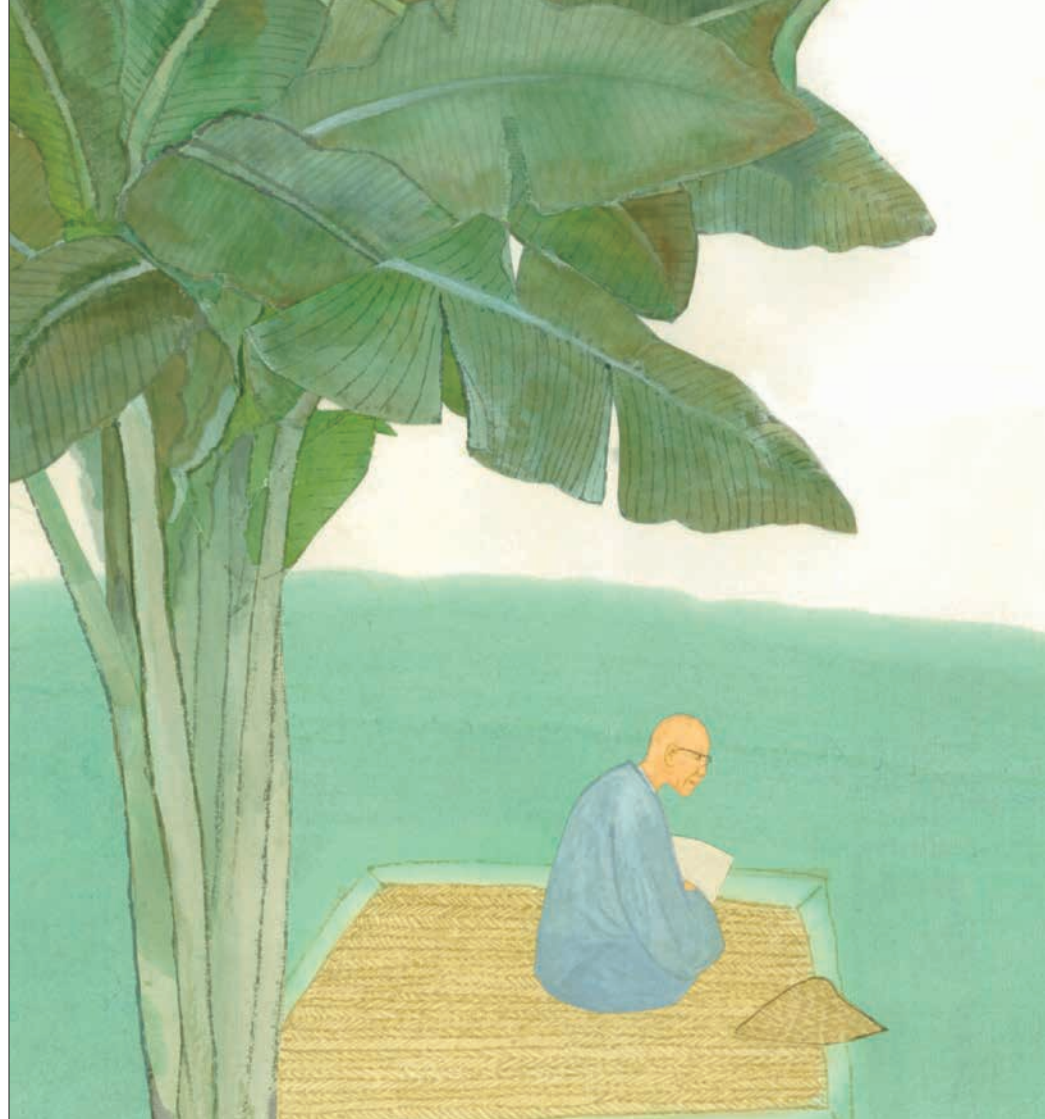
You have a particular role and
responsibility in life; act accordingly.

Procede de acuerdo con tu rango.

在安定和谐中，把握精彩的今天，
走出新鲜的明天。

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

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



担心，是多馀的折磨；
用心，是安全的动力。

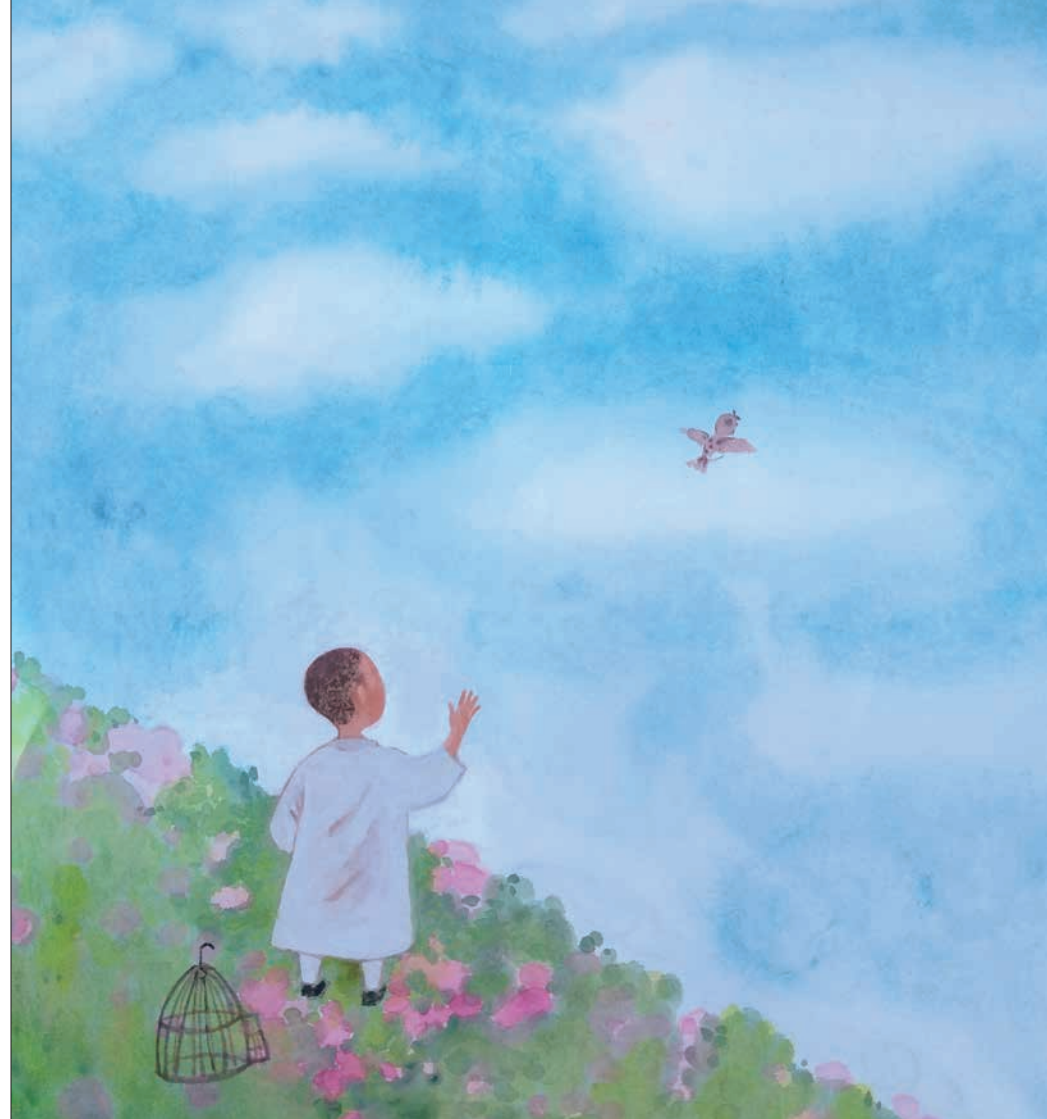
Worry causes needless injury!
Mindfulness brings security.

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

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。

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 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.



面对生活，要有「最好的准备，最坏的打算」。

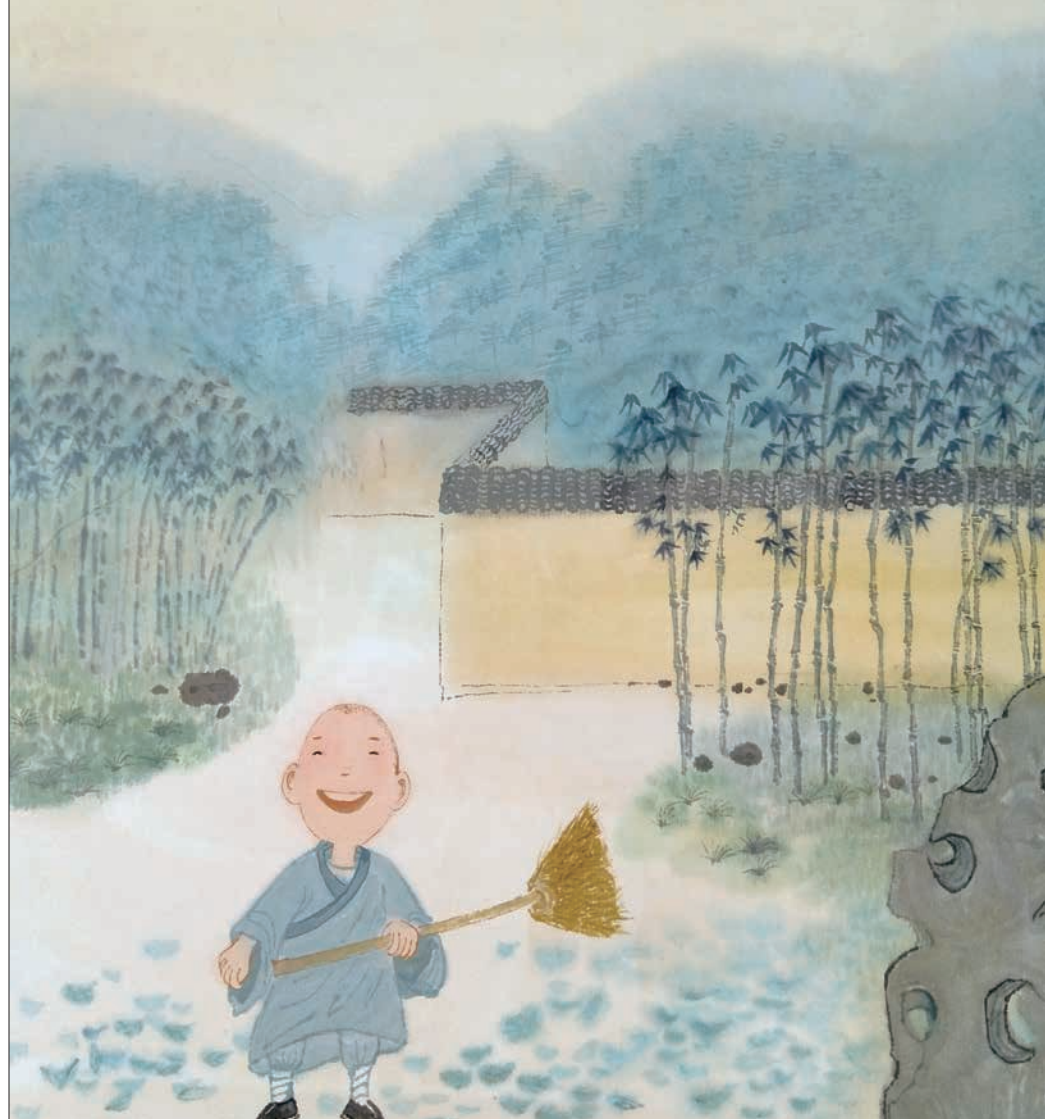
Live life this way: the best plan anticipates the worst scenario.

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

只要还有一口呼吸在，就有无限的希望，就是最大的财富。

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

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



救苦救难的是菩萨，受苦受难的是大菩萨。

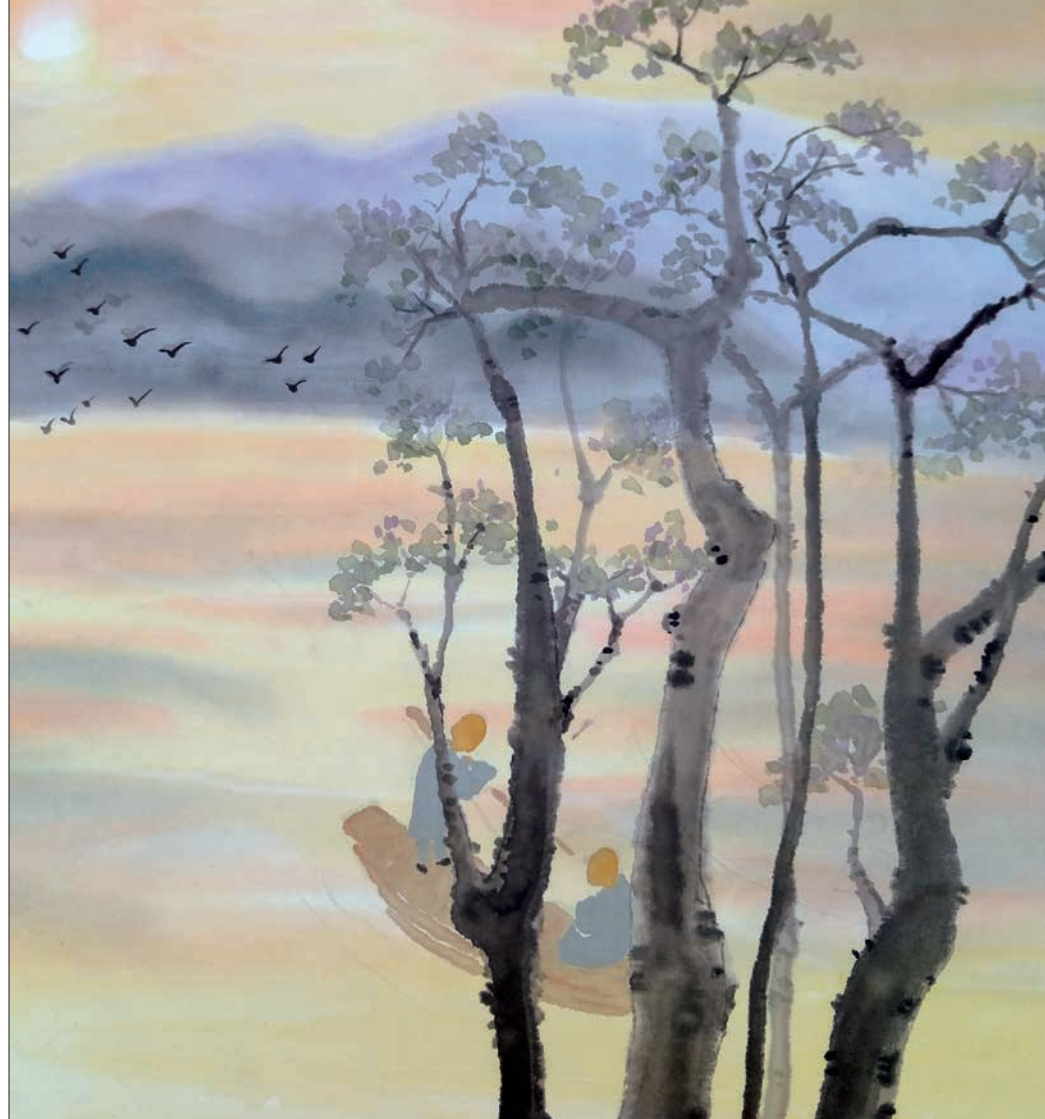
A bodhisattva saves others from hardship and suffering;
a great bodhisattva takes on hardship and suffering itself.

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

超越生老病苦三原则：
活得快乐、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.

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.



超越死亡三原则：

不要寻死、不要怕死、不要等死。

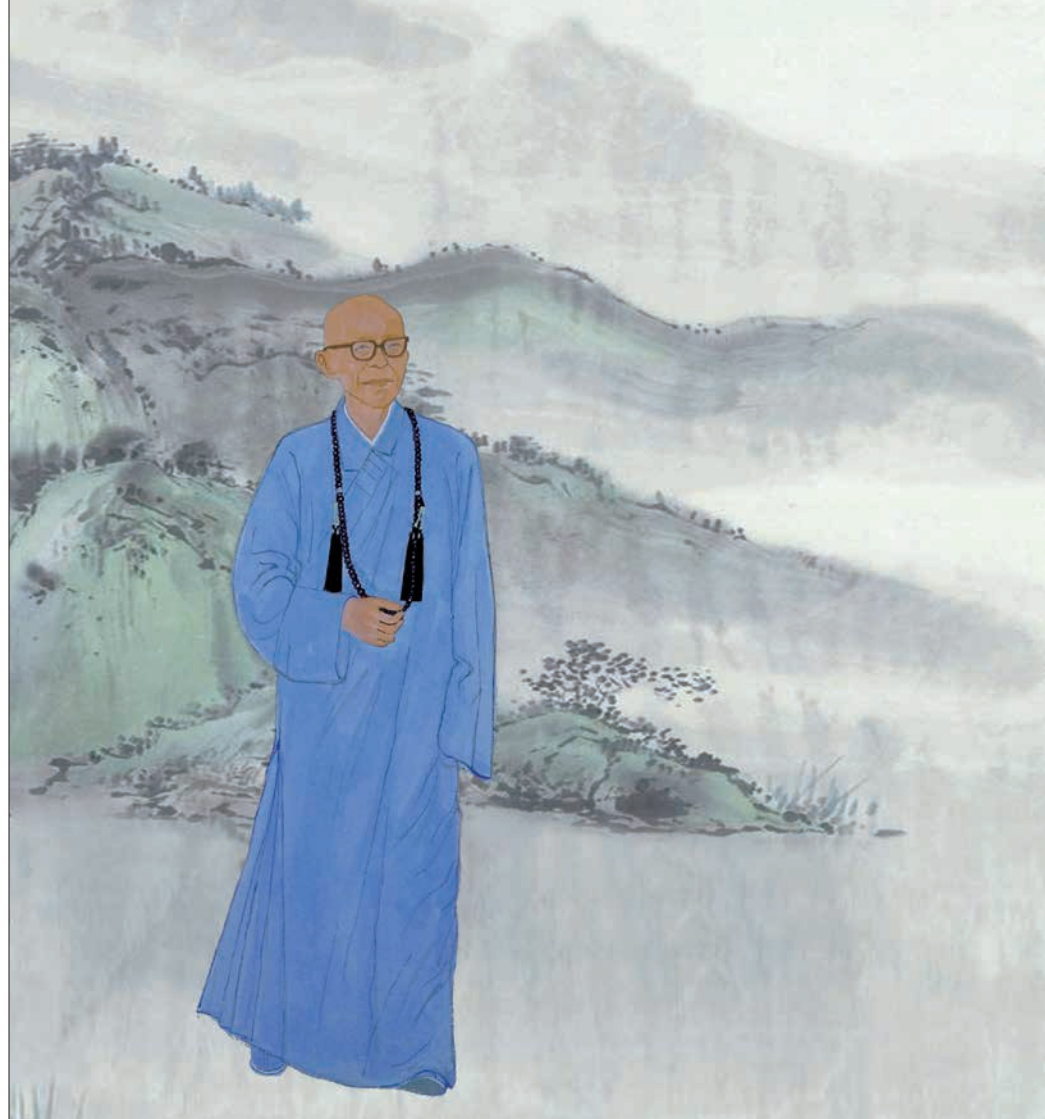
Three principles to transcend death: don't seek it, don't fear it, don't wait for it.

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

死亡不是喜事，也不是丧事，
而是一件庄严的佛事。

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

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



每一个孩子，
都是帮助父母成长的小菩萨。

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

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

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。

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

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.



爱你的孩子，与其担心，不如祝福吧！

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

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

夫妻是伦理的关系，
不是「论理」的关系。

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

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



能不乱丢垃圾，随时清捡垃圾，
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.

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

眼光，是你的智慧；
运气，是你的福德。

Insight comes from wisdom; good fortune,
from merit.

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



喜爱的就想占有，讨厌的就会排斥，
患得患失，烦恼就来了。

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

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.

经常少欲知足的人，
才是无虞匮乏的富人。

Having few desires bring riches without worry.

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



心不平安是真正的苦，
身体的病痛不一定是苦。

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

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

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！

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

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



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。

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

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

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。

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

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



幸福人间

Happiness in This World

Por Una Tierra de Bienandanzas



好话大家说，好事大家做，好运大家转。

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

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

大家说好话，大家做好事，大家转好运。

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

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



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。

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 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.

急须要做，正要人做的事，我来吧！

An urgent task needs immediate attention? Be
ready now!

Cuando hay una tarea urgente y pendiente por
hacer, adelanta y di: "Lo haré yo".



我和人和，心和口和，欢欢喜喜有幸福。

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

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.

内和外和，因和缘和，平平安安真自在。

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

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



自求心安就有平安，
关怀他人就有幸福。

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

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

人品等于财富，奉献等于积蓄。

Character creates wealth; giving creates savings.

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



奉献即是修行，安心即是成就。

Offering yourself is cultivation; calming your mind is success.

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

拥有的多，不一定让人满足；
拥有的少，不一定让人贫乏。

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

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



现在所得的，是过去所造的；
未来所得的，是现在所做的。

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

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.



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。

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

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.



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。

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

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

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。

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.

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



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。

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

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

大的要包容小的，小的要谅解大的。

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

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



以全心全力关怀家庭，
用整体生命投入事业。

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

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

戒贪最好的方法，
就是多布施、多奉献、多与人分享。

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

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



包容别人时，双方的问题就解决了。

Disputes are best settled by tolerance.

La tolerancia es la mejor solución para la discrepancia.

学佛的人，有两大任务：
庄严国土，成熟众生。

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.

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.



要做无底的垃圾桶，要学无尘的反射镜。

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

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
distorcionar.

烦恼消归自心就有智慧，
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.

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



用惭愧心看自己，用感恩心看世界。

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

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

净化人心，少欲知足；
净化社会，关怀他人。

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

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.



法鼓山创办人 / 圣严法师 (1930-2009)

「风雪中的行脚僧」圣严法师，被认为是「四百年来台湾最具影响力的五十位人士」之一；充满颠沛流离、考验与转折的人生，正是一场实践佛法的历程。

法师自幼体弱，十四岁狼山出家，历经沙弥、学僧、军旅生涯，于三十岁再度出家后，在山中闭关六年。而后为提高中国佛教地位，于不惑之龄留学日本。取得博士学位后，历任大学教授、研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长，并创办中华佛学研究所、僧伽大学与法鼓大学，积极培养佛教高等研究人才。

法师传承禅门临济宗及曹洞宗法脉，深入经藏，融通各派，化世无碍；1975年起旅美弘化，此后长年驻锡美台两地，并至世界各地指导禅修。1989年创建法鼓山，建立「世界佛教教育园区」，以「心灵环保」实践「提升人品，建设净土」的理念，逐步扩建成海内外弘法、禅修、文化、教育、关怀的组织体系，为当代汉传佛教开展辉煌的人间新貌。

法师擅长以现代语文和观点普传佛法，已有中英日文著作百余本，多种著作译为多国语言流布，曾获多项文艺、学术、文化奖及其它多种奖项。

法鼓山世界佛教教育园区

电话：886-2-2498-7171 传真：886-2-2498-9029
地址：20842新北市金山区三界里7邻法鼓路555号
网址：www.ddm.org.tw

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

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

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

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

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

Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

Tel: 886-2-2498-7171 Fax: 886-2-2498-9029
Address: No.555, Fagu Rd., Jinshan Dist., New Taipei City
208, Taiwan
Website: www.ddm.org.tw

圣严教育基金会 / 简介

本基金会依循圣严法师「提升人的品质，建设人间净土」之思想理念，推展净化人心、净化社会的教育事业；主要工作有：

- 一、整编圣严法师之著作、影音资讯等各种文献文物，分门别类作研究、翻译、编印、制作、发行等；并推广、赠送至全球各社群，以期人类品质普遍提升，推进人间净土实现。
- 二、奖助、推动与圣严法师思想理念相契之佛教教育事业，如：佛教学术研究、佛教著作出版，以及与净化人心、净化社会等相关之教育工作。

圣严法师说，人间净土的实现，在于人心的净化；而人心的净化，首重思想及理念的传播与教育。本会自期透过有效的方法，让圣严法师的思想、理念融入现在及未来的人类社会，传达佛法平安的讯息，奉献净化的功能于纷扰的世界。

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 pursues the following objectives:

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

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

圣严教育基金会 汇款/邮政划拨帐号

1. 邮政划拨方式

邮政划拨帐号：19960123

户名：财团法人圣严教育基金会

2. 国内电汇方式

银行名称：台湾银行 / 仁爱分行

户名：财团法人圣严教育基金会

银行代码：004 分行代号：1229

帐号：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

敬邀您来赞助「圣严教育基金会」
各项弘化推广工作

书 名：自在人生(中文简体、英文、西班牙文) 第一集

著 者：圣严法师

编 绘：尹牧

监 制：法鼓山法行会

推广流通：法鼓山荣誉董事会

出 版 者：财团法人圣严教育基金会

地 址：10056台北市中正区仁爱路二段48之6号2楼

电 话：886-2-2397-9300

传 真：886-2-2393-5610

结缘书服务专线：886-2-2397-5156

108自在语网址：www.108wisdom.org

网 址：www.shengyen.org.tw

E - m a i l : syf@shengyen.org.tw

结缘用书，版权所有，108自在语欢迎流通翻印
～ 翻印请勿修改内容以尊重版权 ～

初版一刷：2024年11月(3,000本)

I S B N : 978-626-98134-3-8

Title: Living a Life of Freedom (Chinese, English, Spanish) I

Author: Master Sheng Yen

Editor & Illustration: Yin Mu

Executive Producer : Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Distributed & Promoted by: DDM Fellowship of Honorary Directors

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

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

Telephone No. : 886-2-2397-9300

Fax No. : 886-2-2393-5610

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

108Webside: www.108wisdom.org

Website: www.shengyen.org.tw

E-mail: syf@shengyen.org.tw

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

First edition first print : November 2024 (3,000 copies)

ISBN: 978-626-98134-3-8



本書採用環保大豆油墨印製