

自在人生

108 Paroles de Sagesse (I)

108 Adages of Wisdom, Part II

聖嚴法師108自在語

自在人生

聖嚴法師108自在語

108ADAGESOFWISDOM.PARTII
108PAROLESDESAGESSE(I)



法鼓山

聖嚴教育基金會

Compliments of Sheng Yen Education Foundation

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

贈送結緣品·非賣品



108 Paroles de Sagesse (I)
108 Adages of Wisdom, Part I
聖嚴法師108自在語

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.*

*Les quatre étapes pour résoudre n'importe quel problème :
lui faire face, l'accepter, le traiter, le laisser aller.*

慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴


Compassion has no enemies; wisdom, no vexations.

*La compassion n'a pas d'ennemis ; la sagesse ne
crée pas de souci.*

自在人生 _____Page
Living a Life of Freedom 05~31
Mener une vie sereine

簡單生活 _____Page
Living a Simple Life 33~69
Mener une vie simple

如意吉祥 _____Page
May You Have Good Luck and Good Fortune 71~95
Bonheur et Fortune

心靈成長 _____Page
Spiritual Development 97~125
Développement Spirituel

自在人生

Living a Life of Freedom

Mener une vie sereine



謙下尊上，是菩薩行者的重要功課。

Be humble to those below and respectful to those above. Bodhisattva practitioners, study this well!

Un Bodhisattva se doit d'être humble envers ses inférieurs et respectueux envers ses supérieurs.

用奉獻代替爭取，以惜福代替享福。

Contribute rather than compete. Use what you have been given wisely, and don't squander your good fortune.

Consécration plutôt que compétition ;
apprécions le bonheur à sa juste valeur.



自愛愛人，愛一切眾生；
自救救人，救一切眾生。

Love yourself, love others, love all sentient
beings; liberate yourself, liberate others, liberate
all sentient beings.

Aimons les autres comme nous-même, aimons
tous les êtres ; libérons les autres comme nous-
même, libérons tous les êtres.

利他，是不求果報及回饋的清淨心。

Benefiting others takes a pure mind that seeks
neither reward nor return.

Un esprit altruiste est un esprit pur qui n'attend
ni karma ni récompenses.



佔有、奉獻都是愛，但有自利和利人的差別；
佔有是自我貪取的私愛，奉獻是無私喜捨的大愛。

Love is involved in what you own and what you give to others,
but the difference between helping yourself and helping others is
that one is a self-directed, possessive love; the other is a selfless,
joyous, generous love.

Possession et don prennent tous deux racine dans l'amour,
mais l'un profite à soi, alors que l'autre bénéficie aux autres ; la
possession est un amour égoïste, le don, un amour généreux.

道理是拿來要求自己，
不是用來苛求他人。

Demand right-minded conduct of yourself, do
not use it as an excuse to harshly criticize others.

Les principes existent pour régler notre conduite,
pas pour commander celle des autres.



要有當別人墊腳石的心量，
要有成就他人的胸襟。

Have the breadth of mind to serve as the
stepping stone for another; be the kind of
person that truly helps others to be successful.

Ayons le cœur ouvert pour servir de tremplin
aux autres, ayons l'esprit ouvert pour contribuer
à l'épanouissement des autres.

讓人產生誤解，就是自己的不是。

If you let other people misunderstand you, it's
nobody's fault but your own.

Face à un malentendu, penser d'abord que
l'erreur vient de soi.



做事時多為別人想一想，
犯錯時多對自己看一看。

When you work with others, consider their needs. When you make a mistake, reflect upon your own conduct.

Agissons en pensant aux autres, dans l'erreur, examinons-nous nous-mêmes.

以禮讓對方來成就自我，
以尊重對方來化解敵意，
以稱讚對方來增進和諧。

Set others before you to complete yourself, respect others to put an end to enmity, praise others to encourage harmony.

S'accomplir en cédant la préséance, réduire l'hostilité en respectant l'autre, et accroître l'harmonie en complimentant autrui.



放不下自己是沒有智慧，
放不下他人是沒有慈悲。

Unable to let go of attachment to self? No wisdom. Unable to let go of attachment to others? No compassion.

Celui qui ne peut laisser aller soi-même manque de sagesse, celui qui ne peut laisser aller les autres manque de compassion.

與人相遇，一聲「我為你祝福！」
就能贏得友誼，獲得平安。

Say "Blessings to you" when you meet another. This spreads good will and brings peace and calm.

Faisons un vœux sincère à ceux que nous rencontrons ! Cela nous apportera amitié et sérénité.



對人付出友誼，伸出援手，
就是在散發和樂平安的光芒。

Offer friendship and a helping hand to others,
and so be a beacon of harmony, happiness,
peace and calm.

Offrir son aide et son amitié, c'est répandre la
lumière d'une joie sereine.

少點口舌少是非，多點真誠多平安。

Gossip less and you will have fewer disputes;
be more truthful and sincere and you will have
more peace and calm.

Moins de commérage réduit la discorde, plus de
sincérité accroît la paix et le calme.



肯定自己的優點是自信，
瞭解自己的缺點是成長，
善解他人的立場是尊重。

Self confidence is recognizing your strong points;
growth is knowing your weaknesses; respect is
understanding another's position.

Affirmer ses qualités, c'est de la confiance en
soi ; connaître ses défauts, c'est de la maturité ;
comprendre la position d'autrui, c'est du respect.

要把眾生的幸福提起，
要把自我的成就放下。

Concern yourself with the happiness of others;
downplay your own achievements.

Soucions-nous du bonheur d'autrui, et ne nous
focalisons pas sur notre propre réussite.



與下屬共事，當以關懷代替責備，
以勉勵代替輔導，以商量代替命令。

In dealing with those under you: show concern rather than reproach; give encouragement rather than direction; discuss rather than command.

Face à nos subordonnés, sollicitons au lieu de blâmer, encourageons plutôt que d'encadrer, et discutons au lieu de commander.

剛強者傷人不利己，
柔忍者和眾必自安。

The obstinate afflict others and do themselves no good; the tolerant accord with others and bring peace to themselves.

Celui qui est rigide et obstiné blesse les autres sans en bénéficier, alors que celui qui est doux et tolérant apporte harmonie et paix autour de soi.



安人者必然是和眾者，服人者必然是柔忍者，
因為和能合眾，柔能克剛。

If you want to bring peace to others, be in harmony with them. If you wish to sway others, be accommodating. To establish harmony is to unite people, as the soft can conquer the hard.

Celui qui apaise autrui est forcément en harmonie avec les autres, et celui qui gagne le respect des autres est forcément tolérant et doux, car seule la paix rassemble, et seule la douceur peut vaincre la force.

生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，
成就了他人，也成長了自己。

The meaning of life lies in continuous learning and giving of oneself; help others to succeed and you will grow.

Le sens de la vie repose sur un apprentissage et des dévouements en permanence pour aider les autres à s'épanouir tout en se développant soi-même.



有智慧作分寸的人，
一定不會跟人家喋喋不休。

One with wisdom and restraint will never
engage in frivolous chatter.

Le sage qui se conduit avec mesure évite tout
bavardage futile.

和和氣氣與人相處，
平平安安日子好過。

Be polite and friendly when dealing with others,
and you will pass all of your days in peace and
tranquility.

Vivre harmonieusement avec les autres nous
conduit à une vie paisible.



聰明的人，不一定有智慧，
愚魯的人，不一定沒有智慧；
智慧不等於知識，而是對人處事的態度。

An intelligent person is not necessarily wise; a dull-witted person not necessarily foolish. Wisdom is not the same as knowledge; the difference lies in your attitude in dealing with people.

De même que celui qui est intelligent n'est pas forcément sage, celui qui est lent d'esprit n'est pas forcément sans sagesse. La sagesse ne réside pas dans la connaissance, mais dans notre attitude face aux gens et aux événements.



為他人減少煩惱是慈悲，
為自己減少煩惱是智慧。

Reduce others' vexations with compassion;
reduce your own with wisdom.

Diminuer les tracas des autres est un signe de
compassion, diminuer ses propres tracas, une
preuve de sagesse.

不要拿自己的鞋子叫別人穿，
也不要將別人的問題變成自己的問題。

Just as you would not ask others to wear your own
shoes, don't make someone else's problems your
own.

Tout comme nous ne demanderions pas aux autres
de chausser nos chaussures, ne transformons pas
les problèmes d'autrui en les nôtres.



簡單生活

Living a Simple Life

Mener une vie simple



勤於照顧眾人的苦難是大福報，
樂於處理大家的問題是大智慧。

It is a great blessing to care for other people
when they suffer; it is great wisdom to delight
in helping others deal with their own problems.

Pouvoir soulager la misère autour de soi est un
grand bonheur, prendre plaisir à résoudre les
problèmes des autres est une grande sagesse.

認清世間一切現象都是無常的事實，
就能完成內心世界的真正平安。

Clearly see that everything in the world is
impermanent, and you can realize the inner
world of true peace.

Une fois que nous aurons réalisé que tous les
phénomènes ne sont qu'une manifestation de
la loi de non-permanence en ce monde, nous
acquerrons la véritable paix intérieure.



逢人結恩不結怨，
必能和諧相處、生活愉快。

When you meet others, connect with kindness,
not resentment, and you will enjoy relationships
of harmony and a life of joy.

À chaque nouvelle rencontre, cultivons la
gratitude et non la haine, ainsi nous vivons dans
l'harmonie et la joie.

一個笑容，一句好話，
都是廣結善緣的大布施。

A smile and a good word are great gifts that
create virtuous affinity with all.

Un sourire ou une bonne parole sont de précieux
dons qui permettent de créer des affinités autour
de soi.



只要少鬧一些無意義的情緒，
便能少製造一些不必要的煩惱。

Reduce pointless emotions and avoid
unnecessary trouble.

Moins d'émotions inutiles donneront lieu à
moins de tracas évitables.

奉獻是為了報恩，懺悔是為了律己。

What you offer repays what you have been
given; when you repent, you strengthen your
self-discipline.

Le dévouement en retour de la gratitude, le
repentir en tant que règle de vie.



凡是盡心盡力以利益他人來成長自己的人，
便是一位成功者。

What is the best way to make progress? Devote yourself to the benefit of others. This is the true measure of success.

Celui qui s'accomplit en aidant les autres de son mieux réussira.

做人處事要「內方」而「外圓」，
「內方」就是原則，「外圓」就是通達。

When you interact with other people, be "square" within and "round" without. "Square" means to adhere to principle. "Round" means to be accommodating and understanding.

Dans les relations humaines, il faut être « carré à l'intérieur » et « rond à l'extérieur » : carré sur les principes, rond pour la souplesse et l'adaptation aux autres.



當我們無力幫助他人，
至少可以停止傷害別人。

If you can't be of help, at the very least,
don't cause harm.

Si nous ne pouvons pas aider autrui, tout au
moins pouvons-nous éviter de le blesser.

多積一點口德，少造一點口過，
就是培福求福的大功德。

In speech add a measure of virtue, take away a
degree of vice. Act in this way and you cultivate
great merit and blessing.

Plus de bonnes paroles et moins de langue de
vipère, tel est le moyen d'accumuler les mérites
pour cultiver son bonheur.



人生要在和諧中求發展，
又在努力中見其希望。

Grow in harmony; strive in hope.

Dans la vie, cherchons à nous développer
dans l'harmonie, et à voir l'espoir dans l'effort.

少點成敗得失心，
多點及時努力的精進心，
成功機率自然會增加。

Chances for success increase when you eliminate
thoughts of gain, loss, success, or failure, and
your thoughts turn to pure diligence.

Les chances de succès augmentent à mesure
que les efforts fournis dans un esprit de
perfectionnement augmentent et que les
préoccupations sur les gains et pertes diminuent.



家庭的溫暖在於互敬互愛，
家庭的可貴在於互助互諒。

Warm is the family that lives in mutual love and respect. Cherish the family whose members help and understand one another.

La chaleur familiale provient du respect et de l'amour mutuels. La valeur de la famille vient de l'entraide et de la compréhension mutuelles.

做老闆，得失心要少一些，
把誠心、信譽放在心上，便會有勝算。

A boss should think less about profit and loss and more about honesty and reputation. This is the true strategy for success.

Un patron devrait moins penser aux résultats et aux profits, et porter son attention sur la sincérité et la crédibilité. Telle est la stratégie gagnante.



聽到流言，先要靜下心來反省自己，
有則改之，無則勉之。
如果心浮氣躁，流言的殺傷力會更大。

If you hear gossip, be calm and reflect carefully. If it's true, it calls for change. If it's false, continue to do good work. A short temper can turn gossip into a deadly weapon.

Face à une rumeur sur nous-même, gardons la tête froide et examinons notre conscience. Si la rumeur est vraie, alors corrigeons-nous, si elle est fausse, servons-nous en comme d'une mise en garde. Nervosité et colère ne font qu'aggraver l'effet des rumeurs.



內心的苦難，增長我們的智慧；
生活的苦難，增進我們的福報。

Enduring the suffering of the mind increases wisdom. Withstanding life's suffering increases virtuous retribution.

La souffrance intérieure développe la sagesse, les difficultés de la vie accroissent le bonheur à venir.

對於「生命」，要充滿無限的希望；
對於「死亡」，要隨時做好往生的準備。

Look at life and be filled with limitless hope. Look at death and be prepared at any time.

Face à la vie, gardons un cœur plein d'espoir ; face à la mort, soyons prêts à chaque instant.



清楚知道自己的「需要」，
化解個人欲望的「想要」。

Be clear about what is necessary for you to have.
Untangle yourself from wants driven by desire.

Connaissons bien nos besoins, mais
débarrassons-nous de nos désirs.

凡事要正面解讀，逆向思考。

Decipher everything in a straightforward
manner, but ponder the negative implications.

Envisageons les choses de manière positive et
réfléchissons en sortant du cadre.



失敗了再努力，成功了要更努力，
便是安業樂業的準則。

When you fail, work very hard. When you
succeed, work even harder. This is the model for
successful enterprise and happiness at work.

Dans l'échec, continuons l'effort ; en cas de
succès, redoublons d'effort, voilà la clé de la paix
et du bonheur en affaires.

環保最重要的觀念就是「簡樸」，
簡樸一點過生活，就是生活環保。

The most important concept in protecting the
environment is "simplicity." Simplify your life and
that will protect the environment.

La « simplicité » est au centre de l'écologie, vivre de
manière simple, c'est appliquer l'écologie à la vie.



成熟的人不在乎過去，
聰明的人不懷疑現在，
豁達的人不擔心未來。

With maturity, there are no cares about the past; with intelligence, there are no doubts about the present; with an unobstructed mind, there is no worry about the future.

Celui qui est mature ne se préoccupe pas du passé, celui qui est intelligent ne doute pas du présent, et celui qui est sage ne s'inquiète pas du futur.

順逆兩種境遇都是增上因緣，
要以平常心與感恩心相待。

Both favorable and unfavorable causes and conditions help us grow; treat them with equanimity and gratitude.

Favorables ou défavorables, les situations renforcent notre karma ; envisageons-les avec sérénité et reconnaissance.



過去、未來、名位、職稱，
都要看成與自己無關，
但求過得積極、活得快樂，
便是幸福自在的人生。

See that neither the past, the future, fame, or position have anything to do with you. A happy and energetic life is itself freedom and good fortune.

Ne nous attachons point au passé, au futur, à la renommée ou à une quelconque position sociale, une vie active et heureuse est une vie de bonheur et de sérénité.



學歷不代表身分，能力不代表人格，
名位不代表品德，工作沒有貴賤，
觀念及行為卻能決定一切。

Education does not determine identity;
competence does not determine integrity; fame
does not determine virtue. No occupation is in
itself great or lowly. Everything is decided by
what you think and how you act.

L'éducation ne détermine pas le statut, la
compétence ne détermine pas l'intégrité, et la
célébrité ne détermine pas la vertu, seules notre
attitude et nos actions décident de tout.



化解不愉快的方法，
是要誠懇、主動、明快，
不要猶豫、被動、等待。

Here is a method to put an end to unhappiness:
be sincere, active, and straightforward; don't be
irresolute, passive, and dawdling.

La meilleure façon de faire disparaître un
mécontentement est d'être sincère, actif et franc ;
ne soyons pas hésitant, passif et lent.

做世間事，沒有一樣沒有困難，
只要抱著信心和耐心去做，
至少可以做出一些成績。

Doing everyday tasks will always be difficult, but if you
carry on with faith and patience, at the very least you
will meet some success.

Rien n'est facile en ce monde, entreprenons cependant
avec confiance et patience, et les résultats viendront.



活在當下，
不悔惱過去，不擔心未來。

Live in this moment; don't regret the past;
don't fear the future.

Vivons au présent, sans regret pour le passé
et sans inquiétude sur l'avenir.

減輕壓力的好辦法，
就是少存一些得失心，
多用一點欣賞心。

A good method to lighten strain and stress:
lessen the mind of gain and loss; increase the
mind of appreciation.

Un bon moyen de réduire le stress est de ne
pas trop penser aux résultats, et de garder un
esprit contemplatif.



對於過去，無怨無悔；對於未來，
積極準備；對於現在，步步踏實。

Have no complaints or regrets about the past.
Be ready and prepared for the future. In the
present make every step sure and steady.

N'ayons aucun ressentiment ni regret pour le
passé, préparons-nous activement au futur, et
avançons pas-à-pas dans le présent.

不要光是口說感恩，
必須化為報恩的行動。

Don't just express gratitude. Make it a reality.

Ne parlons-pas de gratitude, mettons-la en action.



凡事先不要著急，找對人，用對方法，
在適當的時機，即可安然過關。

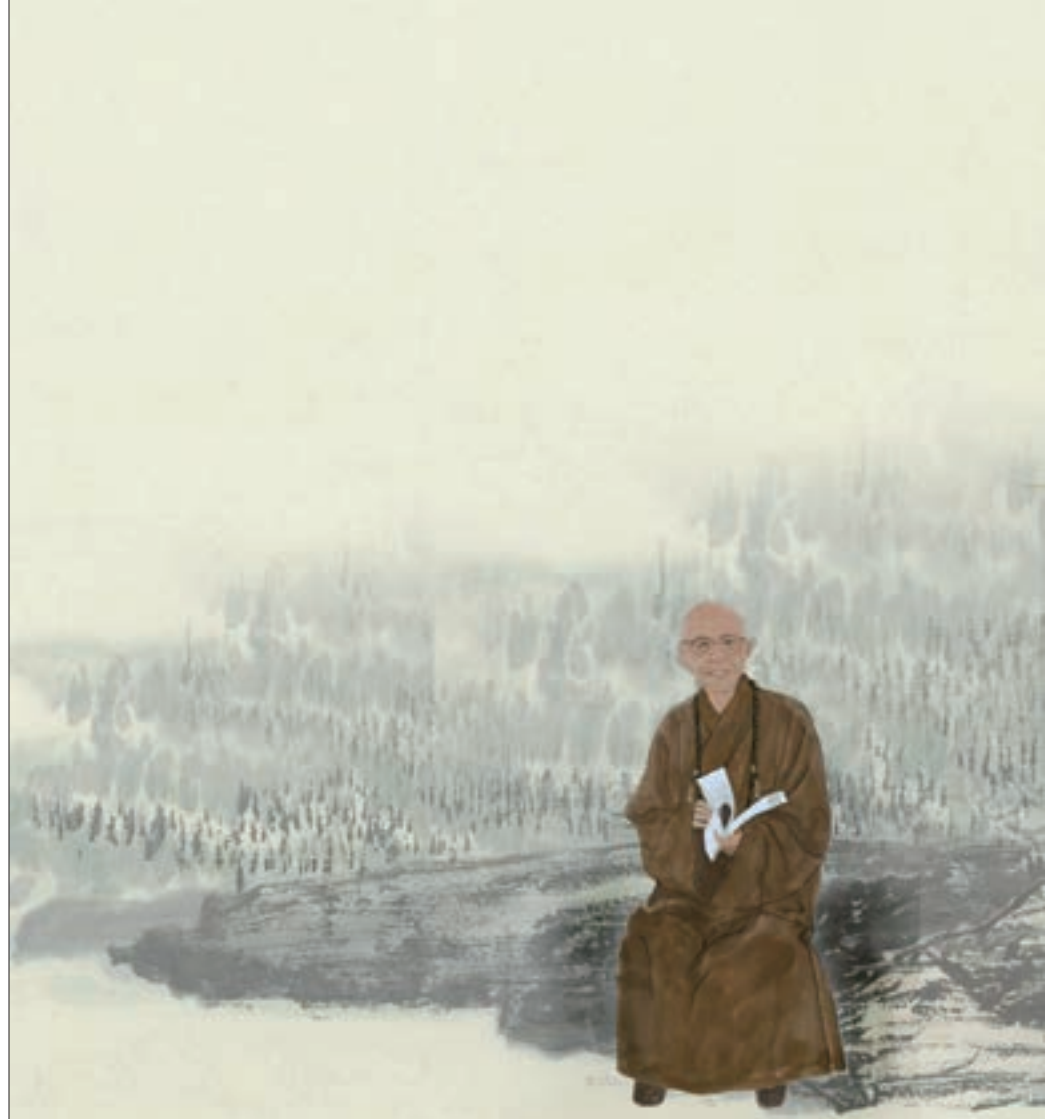
First, have no worries no matter what you do.
Simply choose the right person, adopt the right
approach, and when the time is right, you will
overcome what is before you.

En toute chose, pas de précipitation : la bonne
personne, la bonne méthode, au bon moment et
la difficulté devrait disparaître.

把自我的利害得失放下，
才能有通達天地萬物的智慧。

Will I gain or lose, be helped or harmed? Put that
down! Then you will develop penetrating wisdom that
encompasses heaven and earth and all phenomena.

Détachons-nous des inquiétudes quant aux résultats,
alors, une sagesse qui embrasse tout apparaîtra.



如意吉祥

May You Have Good Luck and Good Fortune

Bonheur et Fortune



把病交給醫生，把命交給菩薩，
如此一來，自己就是沒有事的健康人。

Let the doctor care for your disease. Let the bodhisattva care for your life. Once you do this you will become a healthy person with no worries.

Laissons le médecin s'occuper de nos maladies, et les bodhisattvas s'occuper de notre vie, alors nous serons sains de corps et d'esprit.

人往往因為沒有認清自己，
而給自己帶來不必要的困擾。

People usually have no insight into themselves and consequently cause themselves unnecessary trouble.

Souvent, un manque de connaissance de soi occasionne des ennuis évitables.



人生第一要務是學做人，
那就是盡心、盡力、盡責、盡份。

The first important task in life is to learn to be a good and useful person. Work with all your heart and mind to the best of your ability, according to what is required of you.

Dans la vie, la tâche primordiale est d'apprendre à se comporter en homme, à savoir donner le meilleur de soi-même, de tout son cœur et de toutes ses forces pour accomplir ses responsabilités et faire la part des choses.



處理私人的事可以用「情」，
處理公共事務，就必須用「理」。

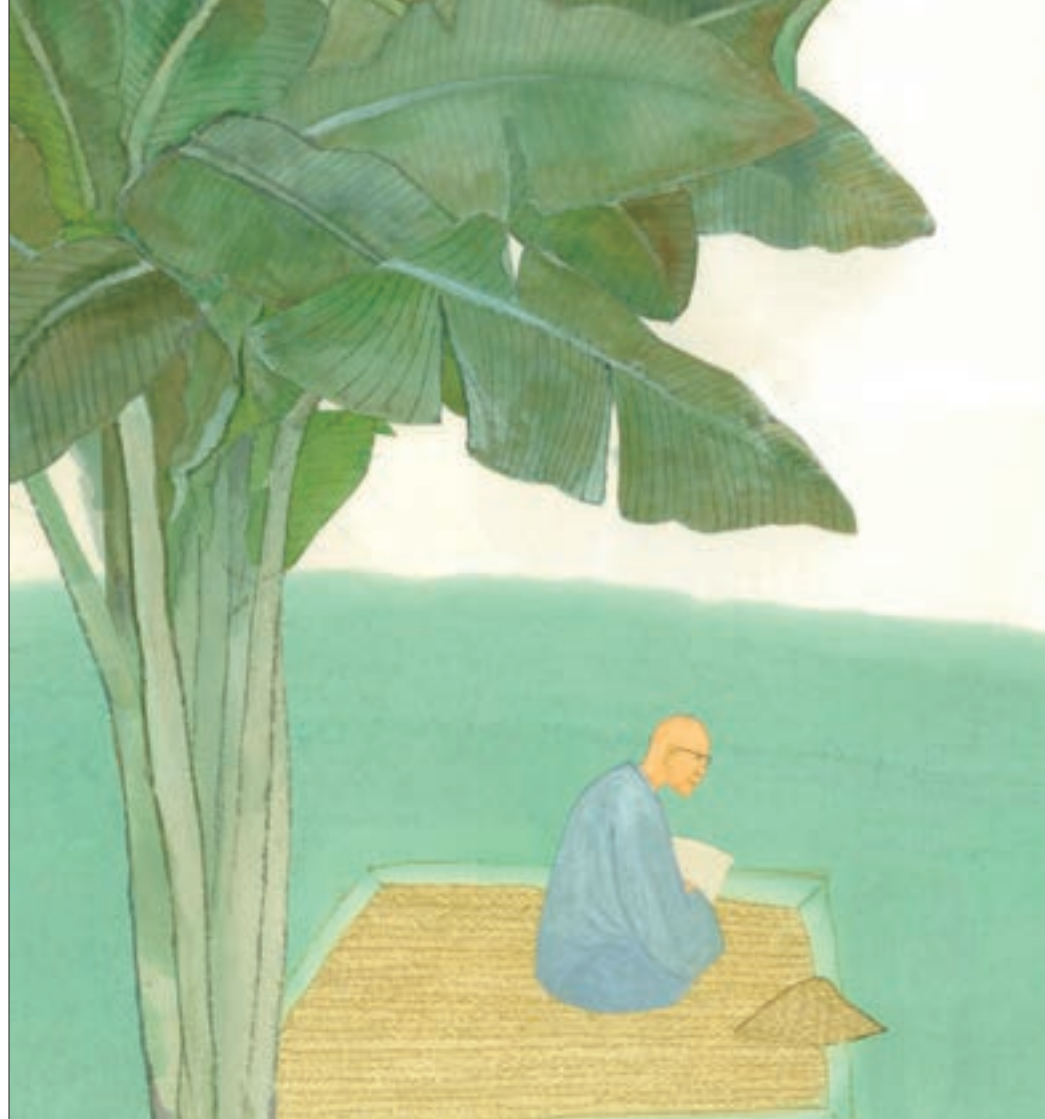
It is alright to express feelings in handling personal affairs, but you must use a principled approach in public matters.

On peut user de sentiment pour traiter des affaires personnelles, mais pour les affaires publiques, il faut utiliser la raison.

與其爭取不可能得到的東西，
不如善自珍惜運用所擁有的。

Rather than fighting for something you cannot get, it is better to cherish and use what you already have.

Au lieu d'aspirer à obtenir l'impossible, cherchons plutôt à bien apprécier et employer ce que nous avons déjà.



不要管過去、未來，
以及所有一切的好壞，
最好只管你自己的現在。

Do not care about what is in the past or in
the future, good or bad. It is best to care only
about what is in the present.

Ne nous préoccupons ni du passé ni du futur,
qu'ils soient bon ou mauvais ; le mieux est de
seulement s'occuper de son présent.

若能真正放下一切，
就能包容一切，擁有一切。

If you truly let go of everything, then you
can encompass everything and everything
becomes yours.

Celui qui ne s'attache à rien peut tout
tolérer et tout avoir.



提得起是方法、是著力的開始，
放得下是為了再提起；
進步便在提起與放下之間，級級上升。

In approaching a method of meditation, once you can pick it up, you can begin to exercise effort. With effort you can put down your thoughts. Progress lies within this picking up and putting down.

Avoir prise sur quelque chose est un début à l'effort, et celui qui laisse aller a pour but de retrouver prise plus tard ; le progrès réside justement dans l'apprentissage de l'équilibre entre « avoir prise » et « laisser aller ».

不要跟他人比高比低，
只要自己盡心盡力。

Don't measure yourself as high or low in comparison to others. Just work with all your heart and mind.

Il ne sert à rien de se comparer à autrui, faire de son mieux suffit.



我們的環境從來沒有好過，
也沒有那麼壞過，
就看自己怎麼看待。

Nothing around you is either good or bad,
but seems so according to how you look at it.

Bonnes ou mauvaises situations ne sont
qu'une vue de l'esprit.

災難之後，是往正面思考的契機，
人可以由災難中得到很多教訓。

Once the dust from a catastrophe has settled,
you reach a critical point where positive thinking
can begin and important lessons can be learned.

C'est après un désastre qu'il faut penser
positivement, car on apprend beaucoup des
revers de fortune.



只要無所貪求，無所執著，
即能保有尊嚴，他人是奈何不得的。

With no greed and no grasping, you can
maintain your dignity and be unaffected by
others.

Celui qui est sans avidité ni obstination peut
préserver sa dignité intacte, car nul ne peut
l'atteindre.

若能珍惜當下每一個因緣，
每一個當下，都是獨一無二的。

If you can cherish causes and conditions as they
transpire from moment to moment, then each
moment is unique.

Chérissons chaque instant avec ses causes et ses
conséquences, et chaque moment deviendra
unique.



任何事如果把自己放進去，就有問題、有麻煩。
除掉主觀的自我得失，就得解脫了。

If you put your "self" in everything, then you have problems and trouble. Remove "self" concern with gain and loss and you will achieve liberation.

Qu'importe l'affaire, du moment que l'« ego » s'en mêle, les problèmes et les ennuis ne tarderont pas à suivre. Une fois débarrassé de l'idée subjective de gain ou de perte, la libération est au rendez-vous.

快樂，並不是來自名利的大小多少，
而是來自內心的知足少欲。

Happiness does not derive from how famous you are or how much money you have; rather it is a measure of inner peace and contentment with few desires.

La joie ne provient pas de la quantité du gain, ni de l'importance de la célébrité, mais d'un esprit ascète qui sait se contenter de peu.



說話算話，用真心講實話，
用好心講好話，就是立言。

Let words reflect deeds. Let a true mind speak
true words. Let a good heart speak good words.
This is true eloquence.

Tenir sa parole, parler avec sincérité et de bon
cœur, telle est la vraie éloquence.

雖然身為平常人，
責任心要擔起來，執著心應放下些。

We may be ordinary sentient beings, but we
should shoulder our responsibilities and let go
of our attachments as best we can.

Si nous sommes bien des hommes ordinaires,
il nous faut tout de même porter nos
responsabilités, sans pour autant s'attacher
obstinément.



忙時不要覺得無奈，閒時不要覺得無聊，
才不致隨波逐流，茫茫然不知所以。

When you are busy, don't feel overwhelmed. When there is nothing to do, don't feel bored. In this way you will not be swayed by every turn in life and be utterly lost.

Dans l'affairement ne tombons pas dans l'impuissance, dans l'oisiveté ne tombons pas dans l'ennui, ainsi nous ne serons pas perdus et soumis aux aléas de la vie.

一帆風順時，不要得意忘形；
一波三折時，不必灰心喪志。

Don't get carried away when the sailing is smooth; don't lose heart and give up when the boat starts to toss and turn.

Lorsque nous avons le vent en poupe, ne laissons pas le succès nous monter à la tête ; lorsque le vent nous est contraire ne nous décourageons pas.



如果心量狹小又貪得無厭，
縱然生活富裕，仍然不會快樂幸福。

A narrow mind and insatiable greed will deprive
even the wealthy of happiness.

Un esprit borné et cupide, même dans l'opulence,
ne sera point heureux.

人生要在平淡中求進步，
又在艱苦中見其光輝。

Advance your life in simplicity. Shine in difficulty.

C'est dans la simplicité qu'on avance, et dans la
difficulté que nous nous épanouissons.



人生要在安定中求富足，
又在鍛鍊中見其莊嚴。

Seek abundance in calm and stability; See
dignity in adversity.

C'est dans le calme et la stabilité que se trouve
la prospérité, c'est dans l'adversité que se voit
la dignité.

擁有穩定的情緒，
才是立於不敗之地的基礎。

Keeping your emotions steady is the foundation
of unobstructed success.

La stabilité émotionnelle est à la base de
l'invincibilité.



心靈成長

Spiritual Development

Développement Spirituel



心不隨境，是禪定的工夫；
心不離境，是智慧的作用。

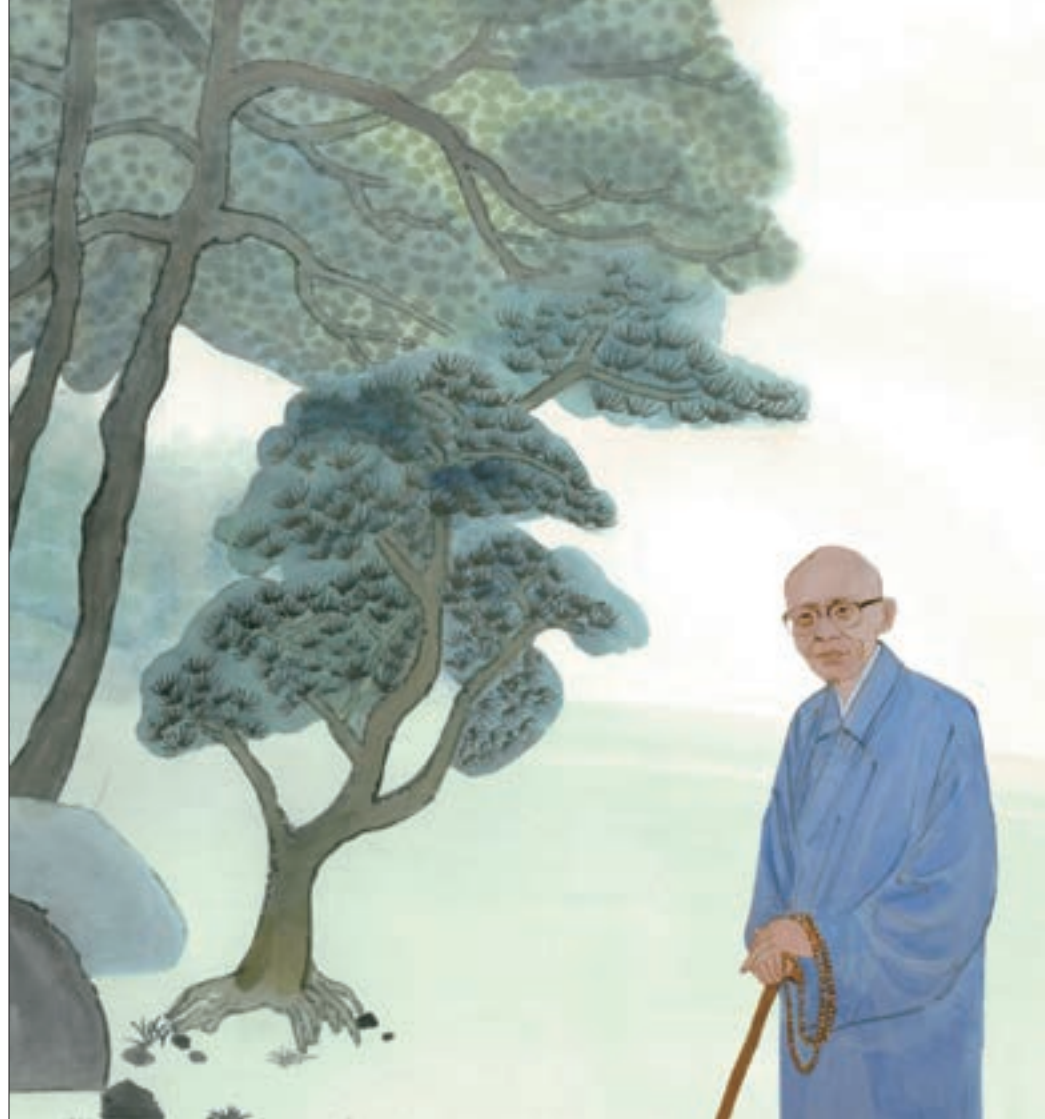
When the mind is undisturbed by circumstances,
that is the result of meditative concentration.
When the mind is not separate from
circumstances, that is the function of wisdom.

Que l'esprit ne soit pas perturbé par les
circonstances, voici le résultat de la méditation ;
que l'esprit reste malgré tout en contact avec les
circonstances, voilà la fonction de la sagesse.

以退為進、以默為辯、
以奉獻他人為成就自己的最佳方法。

Retreat to advance; be silent to debate. These are
the best methods to foster self development and
to help others.

Tel celui qui recule pour mieux avancer et choisit
le silence comme meilleure défense, la dévotion
aux autres est la meilleure façon de s'épanouir.



佛在心中，佛在口中，
佛在我們的日常生活中。

Buddha in mind, speech, and daily life.

Bouddha est dans notre cœur, notre bouche
et notre quotidien.

慈悲是具有理智的感情，
智慧是富有彈性的理智。

Compassion is judicious affection. Wisdom is
flexible intelligence.

La compassion est un sentiment raisonnable,
la sagesse, une intelligence flexible.



南北東西都很好，行住坐臥無非道；
心中常抱真慚愧，懺悔報恩品最高。

North, south, east, west - all directions are fine.
Walking, resting, sitting, sleeping - these are not
separate from the Way. Always maintain a mind of
humility. Repentance and repayment of kindness
are qualities that will keep you walking on the Way.

Sud, nord, est et ouest sont toutes de bonnes
directions ; marcher, se reposer, s'asseoir et se
coucher conviennent également à la voie ; savoir
garder l'esprit humble, repentant et reconnaissant
conduit à la plus grande vertu.



修行人要開誠佈公、真誠相待，
不存邪念惡念，
就是所謂的「直心是道場」。

A practitioner should be honest and sincere, and harbor no evil thoughts. This is the meaning of "a straightforward mind is the ground of the Way."

Un disciple doit être franc et sincère, et ne pas avoir de pensées malveillantes, c'est ce que veut dire la phrase « un esprit sans détours est la voie ».

當煩惱現前，不要對抗，
要用慚愧心、懺悔心、感恩心來消融。

When vexations arise, do not contend with them, but extinguish them with a mind of humility, repentance, and gratitude.

Lorsque des ennuis surviennent, ne résistons pas, mais dissolvons-les avec humilité, repentir et reconnaissance.



踏實的體驗生命，就是禪修。

To wholly experience life is to practice Chan.

Vivre pleinement sa vie, voilà la meilleure pratique du Zen.

擁有身心的健康，
才是生命中最大的財富。

A healthy body and mind constitute life's
greatest treasure.

Être sain de corps et d'esprit, telle est la plus
grande richesse dans une vie.



呼吸即是財富，活著就有希望。

Breathing is wealth - as long as you are alive
there is hope.

Respirer est une richesse, vivre est synonyme
d'espoir.

心裡如果「打結」了，
最好能向內觀看自己的起心動念處。

When your mind is tied into a knot, it is best to
reflect deeply into the place where the mind
arises and thoughts move.

Quand notre esprit est « coincé », il vaut mieux
examiner notre conscience pour trouver l'origine
du problème à la source de nos idées et pensées.



被煩惱撞著了，
此時最好享受自己呼吸的感覺。

When vexations descend upon you, it is best to
enjoy the sensation of breathing.

Quand un tracas nous tombe dessus, il faut
apprendre à apprécier la sensation de sa propre
respiration.

心中有阻礙時，眼中的世界皆不平；
心中無困擾時，眼前的世界都美好。

An encumbered mind sees a world out of balance.
An undisturbed mind sees a world of beauty.

Un esprit encombré voit le mal partout, alors
qu'un esprit libre apprécie la beauté du monde.



心不開朗就是苦，
心境豁達就能轉苦為樂。

A closed and clouded mind is suffering. An open and clear mind can transform suffering into happiness.

Un cœur refermé et sombre nous conduit à la souffrance, mais dès que le cœur s'ouvre et s'éclaire, la souffrance se transforme en joie.

生滅現象是世間常態，
若能洞察生滅現象，便是智者。

The arising and perishing of phenomena is the way of the world. The wise thoroughly penetrate this arising and perishing.

Génération et destruction font partie de la normalité en ce monde, celui qui peut le comprendre est un sage.



把心念轉過來，命運也就好轉過來。

Transform your mind and transform your destiny.

Changer d'esprit, c'est transformer son destin.

智慧並不只是通曉經典，
而是要有轉化煩惱的巧妙方便。

Wisdom is not merely understanding the sutras;
it includes the skillful means to transform
vexations.

La sagesse ne consiste pas uniquement en
une connaissance parfaite des soutras, mais
aussi et surtout en la capacité de transformer
habilement les angoisses.



煩惱即菩提，並不是說沒有煩惱，
而是雖然有煩惱，但是你不以它為煩惱。

Vexation is bodhi, but that doesn't mean there is
no vexation. Vexations exist, but don't see them as
vexations.

Chaque problème est l'occasion d'un éveil, cela ne veut
pas dire qu'il n'y a pas de problème, mais que nous ne
les considérons simplement plus comme un problème.

只要心平氣和，生活便能快樂。

With a peaceful mind and physical harmony
you will live in happiness.

C'est avec l'esprit tranquille et serein qu'on
peut vivre avec bonheur.



面對生氣，要學會「反觀自照」，
照一照自己的心念，
問一問為什麼要生氣？

When angry, learn to contemplate and
illuminate the mind. Consider your thoughts
and ask yourself, "Why do I want to feel angry?"

Face à la colère, examinons notre conscience et
demandons-nous quelle est l'origine de cette
colère.

操心就有事，放心便無事。

Mind engaged - things to do. Mind let go -
nothing to do.

L'inquiétude occupe l'esprit, lâcher prise le libère.



從自我肯定、自我提昇，到自我消融，
是從「自我」到「無我」的三個修行階段。

Self-affirmation, self-transformation, and self-dissolution
are the three stages in the path from "self" to "no-self."

L'affirmation de soi, l'élévation de soi et la dissolution de
soi, sont les trois étapes de l'apprentissage menant du «
soi » à « l'absence de soi ».

要重視善因的培育，
不要只期待美果的享受。

Emphasize the cultivation of virtuous karmic
causes; do not simply expect delightful karmic
effects.

Mieux vaut porter son attention à cultiver les
bonnes causes, plutôt que d'espérer profiter
des bons résultats.



當你體認到自己的智慧不足時，
智慧已經在無形中增長了。

When you recognize that you lack wisdom, your
wisdom has already increased imperceptibly.

Lorsque nous réalisons notre manque de
sagesse, c'est que déjà elle s'est accrue
imperceptiblement.

心要如牆壁，雖然不動，確有作用。

The mind should be like a wall, unmoving but
functioning.

Le cœur doit être comme un mur, immobile mais
toujours en fonction.



要做無塵的反射鏡，
明鑑一切物，不沾一切物。

Be a spotless mirror - clearly and vividly
reflecting everything and stained by nothing.

Soyons comme un miroir sans poussière qui
reflète tout clairement mais sur lequel rien
n'adhère.

當大家都在盲目地爭奪之時，
你最好選擇另外一條路走。

When everyone is blindly battling each other,
it is best to choose another path.

Quand tout le monde se perd en une rivalité
aveugle, il est bon de choisir un autre chemin.



法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

「風雪中的行腳僧」聖嚴法師，被認為是「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一；充滿顛沛流離、考驗與轉折的人生，正是一場實踐佛法的歷程。

法師自幼體弱，十四歲狼山出家，歷經沙彌、學僧、軍旅生涯，於三十歲再度出家後，在山中閉關六年。而後為提高中國佛教地位，於不惑之齡留學日本。取得博士學位後，歷任大學教授、研究所所長、美國佛教會副會長及譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、僧伽大學與法鼓大學，積極培養佛教高等研究人才。

法師傳承禪門臨濟宗及曹洞宗法脈，深入經藏，融通各派，化世無礙；1975年起旅美弘化，此後長年駐錫美台兩地，並至世界各地指導禪修。1989年創建法鼓山，建立「世界佛教教育園區」，以「心靈環保」實踐「提昇人品，建設淨土」的理念，逐步擴建成海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系，為當代漢傳佛教開展輝煌的人間新貌。

法師擅長以現代語文和觀點普傳佛法，已有中英日文著作百餘本，多種著作譯為多國語言流布，曾獲國家級文藝、學術、文化獎及其它多種獎項。

法鼓山世界佛教教育園區

電話：886-2-2498-7171 傳真：886-2-2498-9029

地址：20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

網址：www.ddm.org.tw

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

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 pursues the following objectives:

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

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

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式

銀行名稱：台灣銀行 / 仁愛分行

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

銀行代碼：004 分行代號：1229

帳號：122001009873

3. FOREIGN REMITTANCE

Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH.

TAIPEI, TAIWAN

Swift Code: BKTWTWTP122

Account No.: 122001009873

Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation

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

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」

各項弘化推廣工作

書名：自在人生(中文、英文、法文)

著者：聖嚴法師

編繪：尹牧

監製：法鼓山法行會

推廣流通：法鼓山榮譽董事會

出版者：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓

電話：886-2-2397-9300

傳真：886-2-2393-5610

結緣書服務專線：886-2-2397-5156

108自在語網址：www.108wisdom.org

網址：www.shengyen.org.tw

E-mail：syf@shengyen.org.tw

結緣用書·版權所有·108自在語歡迎流通翻印

～翻印請勿修改內容以尊重版權～

初版一刷：2021年1月(3,000本)

I S B N：978-986-6443-99-2

Title: Living a Life of Freedom (Chinese. English. French)

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 : January 2021 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-99-2



本書採用環保大豆油墨印製