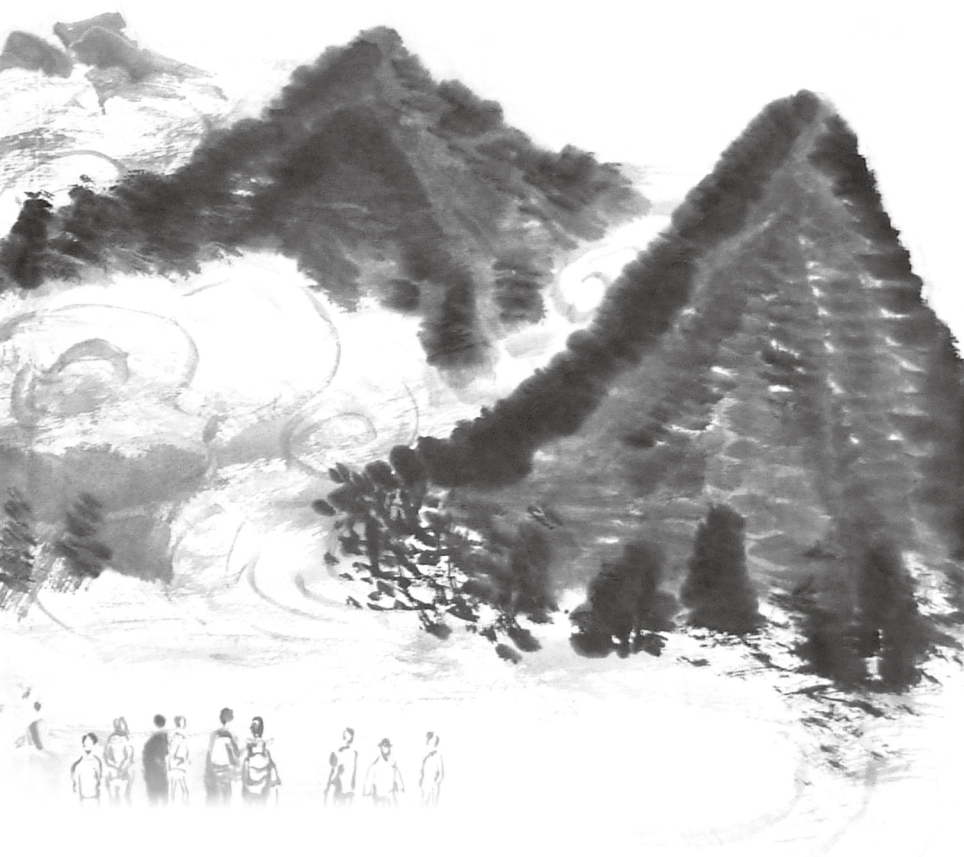


108 adages of wisdom (II)

自在語

성엄 법사 108 자재어
108 Aforismos de Sabiduría
जीवन मुक्ति के १०८ मार्ग



108 adages of wisdom

Master Sheng Yen

聖嚴法師 / 著

108 自在語

성엄 법사 108 자재어

108 Aforismos de Sabiduría

(II) जीवन मुक्ति के १०८ मार्ग

面對宅
接受宅
處理宅
放下宅

王廠



慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴



自在人 Living a Life of Freedom Page
001~051

简单生活 Living a Simple Life Page
053~119

如意吉祥 May you have Good Luck Page
and Good Fortune 121~167

心灵成长 Spiritual Development Page
169~223



自在人生

Living a Life of Freedom

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!*

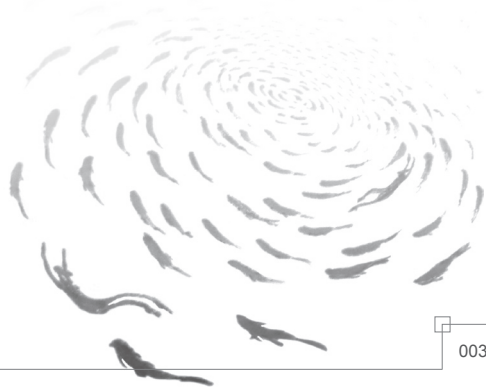
目上は尊重し、目下には謙虚に。これ、
菩薩の道の行者が学ぶべき重要な課題なり。

कनिष्ठों के प्रति विनयी रहो और वरिष्ठों के प्रति
आदरपूर्ण, बोधिसत्व-साधना के साधकों के लिये
ये महत्वपूर्ण अध्याय है।

谦下尊上，是菩萨行者的的重要功课。

*Sé humilde con los que están abajo y
demuestra respeto con los superiores.
Estas son lecciones importantes para un
practicante bodhisattva.*

아랫사람에게 겸손하고,
윗사람에 존경함은,
보살 수행자의 중요한 과제다.



003



Living a Life of Freedom

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.*

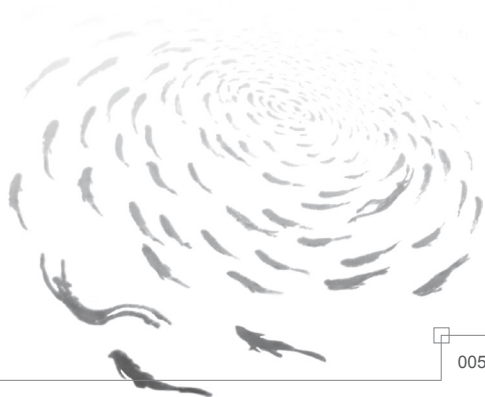
競争せず奉獻し、
福を享受せず惜しむべし。

प्रतिस्पर्धा नहीं प्रतिनिष्ठा धारण करो,
आशीष कमाओ आसक्ति नही।

用奉献代替争取，以惜福代替享福。

*Dedicación en vez de competencia.
Aprecia las bendiciones en vez de la
indulgencia.*

봉사로 쟁취를 대체하고,
복을 소중히 다룸으로 복 누림을 대체하라.



005



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.*

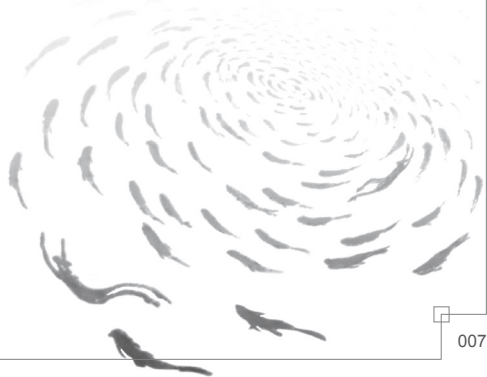
己を愛し、人を愛し、
全ての衆生を愛すべし。
己を救い、人を救い、
全ての衆生を救うべし。

प्रेम करो अपने आपको, लोगों को तथा प्राणीमात्र को,
उद्धार करो अपना, लोगों का तथा प्राणीमात्र का।

自爱爱人，爱一切众生；
自救救人，救一切众生。

*Ámate, ama a los demas y a todos
los seres. Rescátate, rescata a los
demás y a todos los seres.*

자신과 타인을 사랑하고,
모든 중생을 사랑하며;
자기와 타인을 구하고,
모든 중생을 구하여라.



007



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.*

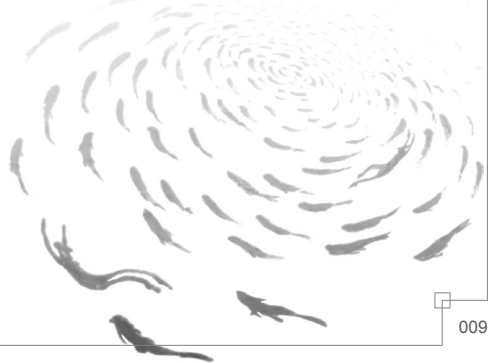
利他とは果報や見返りを求めぬ清浄心なり。

परोपकारी चित्त शुद्ध चित्त होता है जो किसी
परिणाम या पुरस्कार की अपेक्षा नहीं करता।

利他，是不求果报及回馈的清静心。

*Un corazón altruista es un corazón puro que
no pide ningún resultado ni recompensa.*

이타적 마음가짐은,
값음과 보답을 요구하지 않는
맑고 깨끗한 마음이다.



009

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.*

占有と奉獻はともに愛なり。
ただ、自利と他利の違いあり。
占有とは自ら貪る私的な愛、奉獻とは我
を無くし喜捨する大いなる愛なり。

स्वामित्व और दान के मूल में प्रेम है, लेकिन, एक
सिर्फ अपना हित करना है और दूसरा लोगों का हित।
स्वामित्व आत्मतृष्णा है; दान अंकुरित होता है महान प्रेम
से जो कि निस्वार्थ, आनन्दपूर्ण और समदर्शी होता है।

占有、奉献都是爱，
但有自利和利人的差别；
占有是自我贪取的私爱，
奉献是无私喜舍的大爱。

*La esencia de poseer y dar es amor,
pero lo primero beneficia a uno mismo,
lo segundo beneficia a otros. La posesión
es el anhelar de uno mismo; el dar
proviene de un gran amor que es jovial,
alegre y ecuánime.*

점유나 봉헌은 모두가 사랑이지만,
스스로를 이롭게 하느냐와
남을 이롭게 하느냐의 차이가 있다;
점유는 자아의 욕심을 부리는 사적인 사랑이며,
봉헌은 사심없이 희사하는 큰사랑이다.



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.*

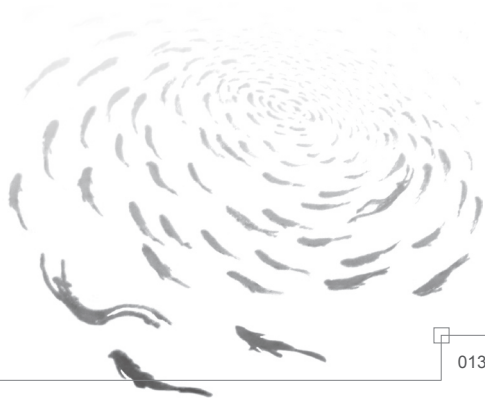
道理とは自己に求めるためのものなり。
他人を責めるためのものにあらず。

सैद्धान्तिक रूप से स्वानुशासित बोधिसत्त्व दूसरों से
वह मांग नहीं करता जो अनुचित या असम्भव हो।

道理是拿来要求自己，
不是用来苛求他人。

*El bodhisattva autodisciplinado por
principio no pide a otros lo que no es
apropiado o imposible.*

도리는 자신을 다스릴때 쓰는 것이지,
남을 가혹하게 요구 하는데 쓰는 것이 아니다.



013

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.*

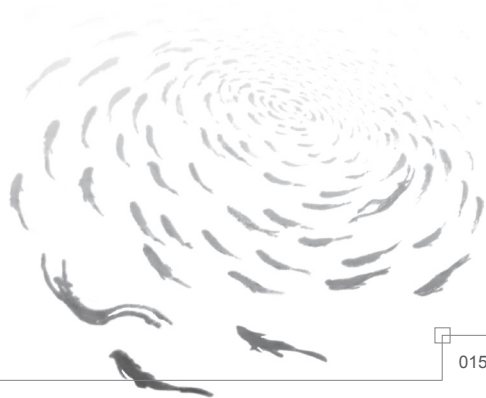
先ず他人の踏み台となる度量をもち、
先ず他人の願いを成就させるべし。
これこそ、この世の菩薩たり。

बोधिसत्त्व व्यापक मन और विशालहृदयी होता है,
वह उन्नति का सोपान और उपलब्धि का मार्ग
होता है।

要有当别人垫脚石的心量，
要有成就他人的胸襟。

*Un bodhisattva es de mente amplia
y corazón abierto. Es la piedra para
apoyar el paso y el camino a la
realización para los demás.*

타인의 디딤돌이 되는 마음 씀이 있어야하고,
타인을 성취시켜 주는 도량이 있어야한다.



自在人生

Living a Life of Freedom

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.

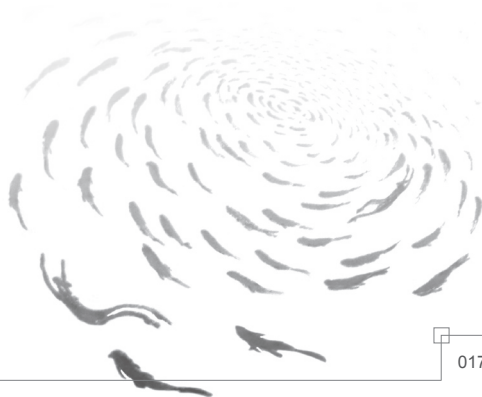
人に誤解を生じさせたるは、
即ち、己の非なり。

जब लोग तुम्हें गलत समझते हैं तो सबसे पहले
गलती अपने अन्दर ढूँढो।

让人产生误解，就是自己的不是。

*Quando otros te malentienden,
ha sido culpa tuya.*

타인의 오해를 초래한 것은,
바로 자신의 탓이다.



017

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.*

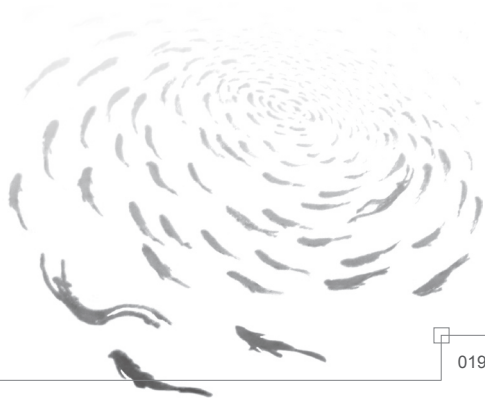
物事をなす時は、よく他人の立場を考え
るべし。過ちを犯したる時は、よく自己
を省みるべし。

उपलब्धि के समय लोगों के बारे में सोचो;
भूल होने पर अपने अन्दर झाँको।

做事时多为别人想一想，
犯错时多对自己看一看。

*En una tarea piensa en los demás;
en un error mírate a ti mismo.*

일을 행할 때는 한번 더 남을 위해 생각하고,
실수를 저지를 때는 자신을 한번 더 점검하라.





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.*

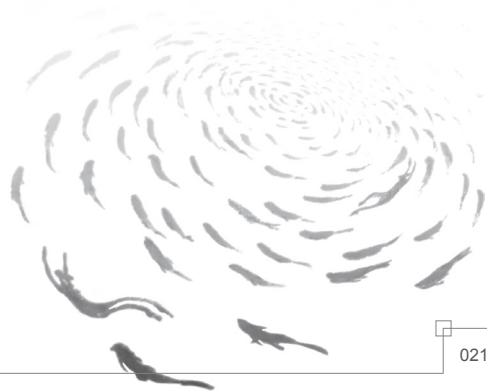
相手に譲って自我を成就し、
相手を尊重して敵意を解消し、
相手を賞賛して調和を増進させるべし。

लोगों का आदर करके खुद को संवारो;
मैत्रीपूर्ण आदर से विवादों को निपटाओ;
सराहना से सुसामंजस्य में वृद्धि करो।

以礼让对方来成就自我，
以尊重对方来化解敌意，
以称赞对方来增进和谐。

*Logra tus propias metas honrando
a los demás; reconcilia la hostilidad
respetando a los demás; incrementa la
armonía elogiando a los demás.*

상대방에 겸양하여 자신을 성취시키고,
상대방을 존중하여 적대감을 없애며,
상대방을 칭찬하여 화목을 키워라.





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.*

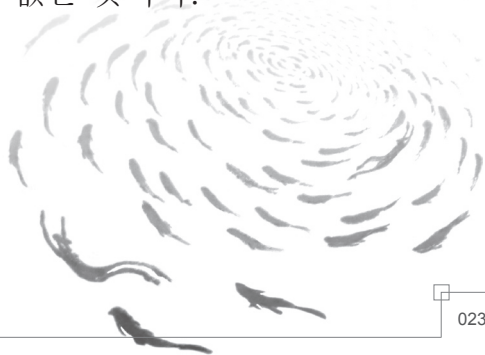
自己への執着に智慧なし。
他人への確執に慈悲なし。

जो अपने आपको क्षमा नहीं कर सकता उसमें
प्रज्ञा का अभाव है; जो दूसरों को क्षमा नहीं कर
सकता उसमें करुणा का अभाव है।

放不下自己是没有智慧，
放不下他人是没有慈悲。

*Quien no lo puede dejar ir carece de
sabiduría; quien no puede dejar ir a
los demás carece de compasión.*

스스로를 놓아주지 못하는 것은
지혜가 없는 것이요,
남을 놓아주지 못하는 것은
자비가 없는 것이다.



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.*

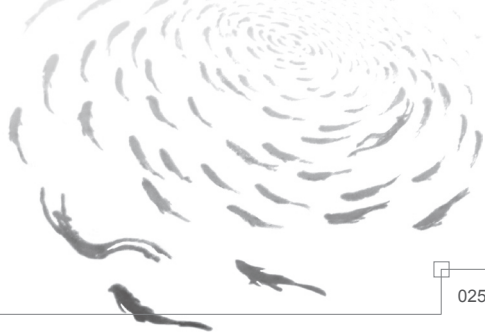
人と会う時、「祝福します」の一声で、
友情も平穩も同時に得ることができる。

आशीष के साथ लोगों की सराहना करो,
प्रतिफल में मैत्री और शान्ति अपने आप मिलती है।

与人相遇，一声「我为你祝福！」
就能赢得友谊，获得平安。

*Saludar a otros con una bendicion
gana amistad y paz a la vez.*

사람을 만날때,
「당신을 위하여 행복을 빙니다」
라는 한 마디로,
우의를 얻을수 있고, 평안을 누릴 수 있다.





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.*

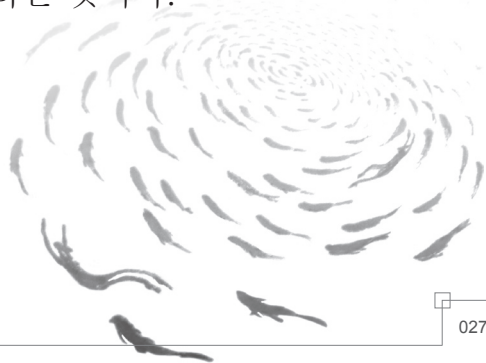
人に友誼を示し、
助けの手を差し伸べることこそ、
楽しく平和な光を放つことなり。

मैत्री दर्शाओं, मदद का हाथ बढ़ाओ और तुम
सुसंगति, प्रसन्नता तथा शान्ति का प्रसार करोगे।

对人付出友谊，伸出援手，
就是在散发和乐平安的光芒。

*Demuestra amistad y extiende una
mano de apoyo y emitirás una radiante
armonía, felicidad y paz.*

사람들에게 우정을 베풀고,
구원의 손길을 내미는 것은
곧 화목과 즐거움과 평안의 빛을
발산하는 것이다.



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.*

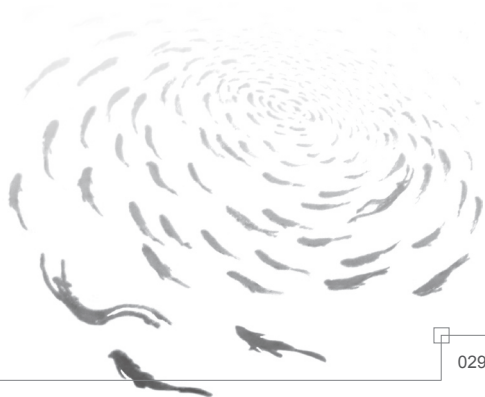
無駄口を減らし、是非を問うを減らすべし。
誠実を増やし、平安を増やすべし。

कम झगड़े कम विवाद का पथ है,
अधिक निष्ठा शान्ति का पथ।

少点口舌少是非，多点真诚多平安。

*Menos pelea conduce a menos
controversia; más sinceridad conduce
a más paz.*

헐뜯는 말을 줄이면 시비가 적어지며,
더 진실 할수록 더욱 평안하다.



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.*

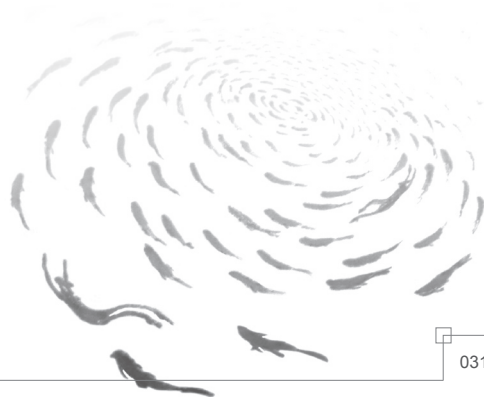
己の長所を認めるは自信なり。
自己の短所を知るは成長なり。
他人の立場を思いやるは尊重なり。

अपनी क्षमताओं को जानना अत्मविश्वास है,
अपनी कमियों को जानना विकास है;
लोगो को समझना आदर है।

肯定自己的优点是自信，
了解自己的缺点是成长，
善解他人的立场是尊重。

*Afirmar tu fortaleza es autoconfianza.
Conocer tus debilidades es crecer.
Comprender a otros es respeto.*

자신의 장점을 인정함은 자신이 있음이요,
자신의 결점을 아는 것은 성장이며,
남의 입장을 이해하는 것은 존중이다.





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.*

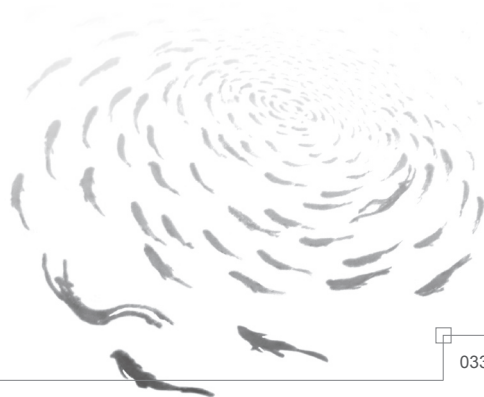
衆生の幸福を取り上げ、
自我の成就を顧みぬべきなり。

प्राणीमात्र का ख्याल करो और अपनी
उपलब्धियों का गुमान न करो।

要把众生的幸福提起，
要把自我的成就放下。

*Cuida de todos los seres,
dejando pasar tus logros.*

중생의 행복을 끌어 올리고,
자아의 성취는 내려 놓아라.



033

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.*

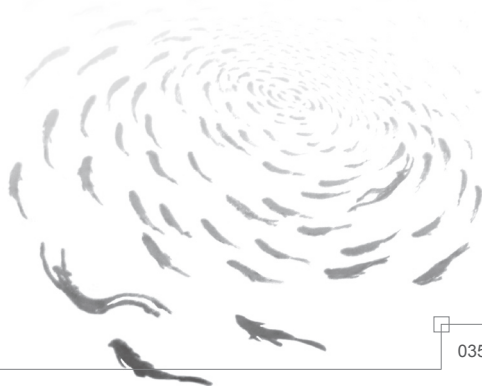
部下と仕事をするに当っては、
思いやりを以って叱責に替え、
励ましを以って指導に替え、
相談を以って命令に替えるべし。

जब अधीनस्थों के साथ काम करो तो सरोकार
दर्शाओ आरोप नहीं, प्रोत्साहित करो हड़काओ
नहीं, सलाह दो, अधिकार न जताओ।

与下属共事，当以关怀代替责备，
以勉励代替辅导，以商量代替命令。

*Quando trabajas junto con un
subordinado, muestra preocupación en
vez de culpa, ánimo en vez de arrogancia,
consulta en vez de autoridad.*

아랫사람과 일을 할 때
질책보다 관심을 보여주고,
지도보다 격려를 하며,
명령보다 상의를 하여라.





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.

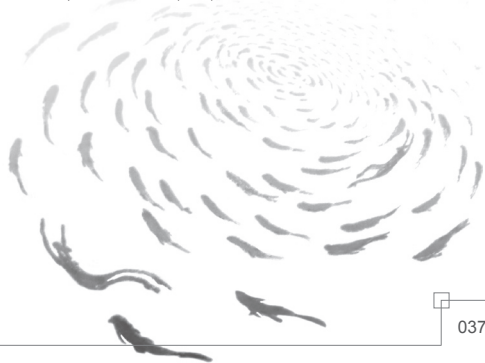
強き者、人を傷つけ己を利せず。
柔軟な者、衆に和し、必ず自ら安んず。

उग्र और हठी व्यक्ति सिर्फ लोगों को आहत करता है; अपना भी हित नहीं करता; मृदु व धीरवान व्यक्ति शान्त होता है; अपने लिये और दूसरों के लिये भी।

剛强者伤人不利己，
柔忍者和众必自安。

*Una persona violenta y terca sólo perjudica a otros sin beneficiarse;
en cambio una persona tierna y tolerante
está en paz consigo misma y con los demás.*

강인한자는 남에게 상처를 주고
자기도 이로움이 없고,
유연한자는 모두와 화목하여
자신도 반드시 편안하다.



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.*

人を安心させる者は必ず衆に和する者なり。
人を従わせる者は必ず柔軟な者なり。
和は能く衆と調和し、
柔は能く剛に勝つ故なり。

लोगों को शान्त करने के लिये तुम्हें उनके साथ
सुसंगति में होना ही होगा। आदर पाने के लिये,
मृदु और धैर्यवान बनो, क्यों कि सुसांजस्य लोगों को
जोड़ता है और मृदुता मतभेद को खत्म करती है।

安人者必然是和众者，
服人者必然是柔忍者，
因为和能合众，柔能克刚。

*Para calmar a las personas debes
armonizar con ellas. Para ganar respeto,
sé una persona tierna y tolerante,
ya que la armonía une a la gente y la
ternura elimina la severidad.*

남을 안심 시킬수있는 자는
반드시 대중을 화목하게 하는 자이며,
남을 심복시킬 수 있는자는
반드시 유연하고 참을성이 있는 자로서,
화목은 대중을 모을수있고,
유연함은 강인함을 이길 수 있다.



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.*

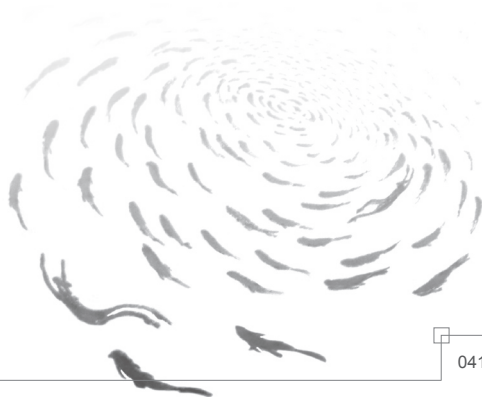
生命の意義は絶え間ない学習と奉獻の中
にあり、他人を成就させることはまた、
自己を成長させることなり。

जीवन का अर्थ सतत सीखने और समर्पण में
निहित है; परोपकार अत्मोन्नति का मार्ग है।

生命的意义在不断学习与奉献之中，
成就了他人，也成长了自己。

*El sentido de la vida depende del constante
aprendizaje y la dedicación, ayudar a
otros conduce al autodesarrollo.*

생명의 뜻은 끈임없는 배움과 봉사에 있다,
남을 성취시켜주고, 자기도 성장 할수있다.



041

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.*

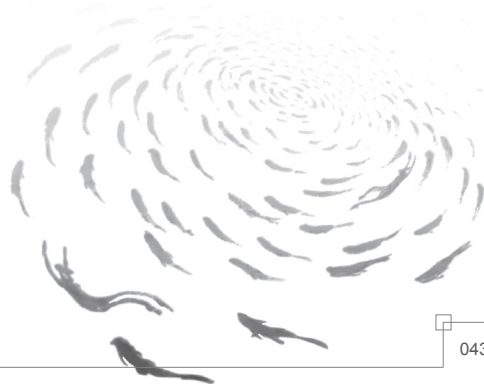
智慧有り、身分をわきまえる者は、
人と無駄口を利かず。

यदि प्रज्ञा आपका आदर्श है तो आप व्यर्थ
की बकवाद से दूर रहेंगे।

有智慧作分寸的人，
一定不会跟人家喋喋不休。

*Si la sabiduría es tu medida,
evitarás la charla ociosa.*

지혜로 분수를 잡는 사람은,
절대로 사람들과
쓸데없는 수다를 떨지 않는다.





Living a Life of Freedom

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.*

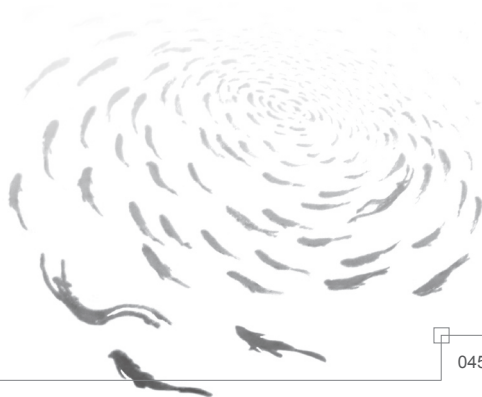
穩やかに人と付き合えば、
日々平穩に過ごせたり。

लोगों के प्रति मैत्री शान्ति का पथ है।

和和气气与人相处，
平平安安日子好过。

*La amistad hacia los demás
trae una vida de tranquilidad.*

화목하게 사람들과 함께 지내면,
평안하고 좋은 나날을 보낼수있다.



045

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.

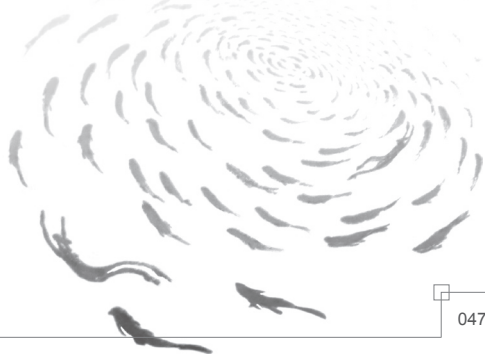
聡明な人、智慧ありと限らず。
愚鈍な人、智慧なしと限らず。
智慧は知識に等しからず。
智慧とは人に相對し、事をなす態度なり。

प्रतिभाशाली व्यक्ति अनिवार्यतः प्रज्ञावान नहीं होता; मन्दबुद्धि व्यक्ति अनिवार्यतः मूर्ख नहीं होता; प्रज्ञा ज्ञान की समानार्थी नहीं है; प्रज्ञा इस बात में निहित है कि आप लोगों के साथ और स्वयं अपने साथ कैसा बर्ताव करते हैं।

聪明的人，不一定有智慧，
愚鲁的人，不一定没有智慧；
智慧不等于知识，而是对人处事的态度。

*Una persona brillante no es
necesariamente sabia; una persona torpe
no es necesariamente tonta. Sabiduría
no es lo mismo que conocimiento; esto
depende de cómo tratas a los demás y
cómo te comportas contigo mismo.*

똑똑한 사람은 반드시 지혜가 있는 것이 아니요,
우둔한 사람은 꼭 지혜가 없는 것이 아니다;
지혜는 지식이 아닌,
사람들에 대한 처세 태도이다.





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.*

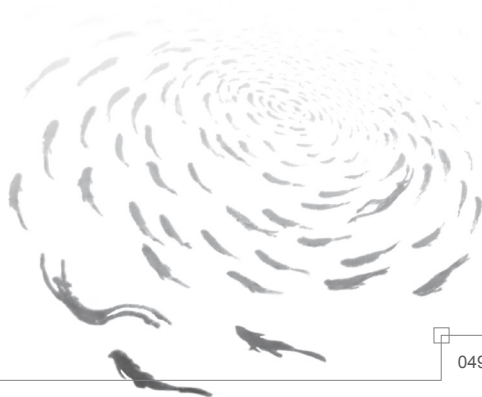
他人の煩惱を減らすのは慈悲なり。
自己の煩惱を減らすのは智慧なり。

करुणा लोगों का संताप कम करती है;
प्रज्ञा आपके अपने संताप को।

为他人减少烦恼是慈悲，
为自己减少烦恼是智慧。

*Compasión es reducir el maltrato de los
otros; sabiduría es reducir el tuyo propio.*

자비는 타인의 괴로움을 감소 시켜주고,
지혜는 자신의 괴로움을 감소 시켜 준다.



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.*

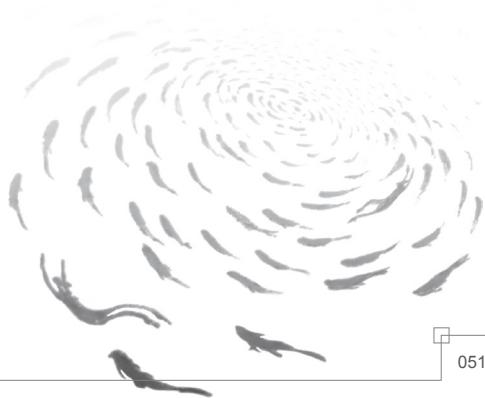
自分の靴を他人に履かせるべからず。
他人の問題を自己の問題にするべからず。

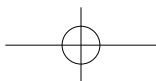
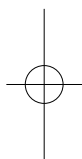
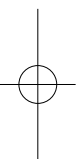
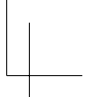
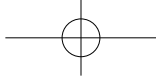
लोगों को अपने जूते पहनने के लिये मजबूर मत
करो; दूसरों की समस्याओं को अपनी समस्याओं
से उलझा मत दो।

不要拿自己的鞋子叫别人穿，
也不要把别人的问题变成自己的问题。

*No obligues a otros a llevar tus zapatos
ni confundas los problemas de otros con
los tuyos.*

자기 신발을 남에게 신으라고 하지말고,
남의 문제를 자신의 문제로 만들지 말아라.







简单生活
Living a Simple Life

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.*

衆人の苦難の世話に勤むは大きな福報なり。
皆の問題の処理を楽しむは大きな智慧なり。

लोगों की पीड़ाओं में हाथ बटाना महापुण्य है;
लोगों की समस्या निवारण में मदद करना महाप्रज्ञा है।

勤于照顾众人的苦难是大福报，
乐于处理大家的问题是大智慧。

*El gran mérito está en atender
el sufrimiento de otros; la gran
sabiduría está en ayudar a otros a
resolver sus problemas.*

중생의 고난을 부지런히 살피 주는 것은
큰 공덕이요,
중생의 문제를 즐겨 해결하는 것은
큰 지혜로다.



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.*

世の現象すべてが無常だという事実
を見極めさえすれば、
内心世界の真の平安が完成できる。

एक बार आपको यह अनुभूति हो जाये कि इस
संसार में सभी तत्व अनित्य हैं; आप सच्ची
आन्तरिक शान्ति को उपलब्ध हो जायेंगे।

认清世间一切现象都是无常的事实，
就能完成内心世界的真正平安。

*Una vez que sepas que todos los fenómenos
del mundo no son permanentes, podrás
alcanzar la verdadera paz interna.*

세상의 모든 현상이
무상이란 사실을 이해하면,
마음속 세상의
진정한 평안을 이룰 수 있다.



057

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.*

人に会って恩を結び怨を結ばなければ、
必ずうまく付き合え、
生活は楽しくなるべし。

कृतज्ञता अर्जित करो घृणा नहीं
— आप सुसंगति और आनन्द से जियेंगे।

逢人结恩不结怨，
必能和谐相处、生活愉快。

*Cosecha gratitud y no odio,
entonces vivirás en armonía y alegría.*

만나는 이마다 원한을 맺지않고
은덕을 맺으면,
필시 사람들과 화목하고,
즐겁게 살수있다.



059

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.*

一つの笑顔と一つの良き言葉は、
ともに良き縁を広く結ぶ大きな布施なり。

एक मुस्कराहट और एक मीठा बोल महादान है
जो अनुकूल परिस्थितियों के बीज बोता है।

一个笑容，一句好话，
都是广结善缘的大布施。

*Una sonrisa o una palabra amable
siembran condiciones favorables.*

미소 하나, 좋은말 한마디,
이는 모두가 선한 인연을 맺는 큰 보시이다.



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.*

無意味な情緒に惑わされなければ、
己が生み出す不必要な煩惱を減らす
事が出来る。

यदि आप निरर्थक भावनाओं को कम कर सकें;
आप अनावश्यक परेशानियों से बचे रहेंगे।

只要少闹一些无意义的情绪，
便能少制造一些不必要的烦恼。

*Si reduces emociones sin sentido,
evitas molestias no necesarias.*

쓸대없이 성질 부리는 것을
줄일 수만 있다면,
필요없는 괴로움도 적게 생긴다.



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.*

奉獻は恩に報いる為なり。
懺悔は己を律する為なり。

समर्पण का प्रतिफल आभार है;
पश्चाताप का प्रतिफल स्वानुशासन ।

奉献是为了报恩，忏悔是为了律己。

*La dedicación recompensa la gratitud;
el arrepentimiento te disciplina a ti mismo.*

봉사는 은혜를 보답하기 위한 것이며,
뉘우침은 스스로를 다스리고자 하는 것이다.



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.*

凡そ、力の限り他人を利し、
自己を成長させる人こそが真の
成功者なり。

लोगों का हित करने की अपनी सामर्थ्य भर पूरी
कोशिश करो और ऐसे अपना परिष्कार करो;
यही सफलता का मापदण्ड है।

凡是尽心尽力以利益他人来
成长自己的人，便是一位成功者。

*Haz lo mejor para beneficiar a
otros y en el proceso mejórate.
Esta es la medida del éxito.*

몸과 마음을 다하여
남을 이롭게 하고 자신도 성장하는 사람은,
곧 성공한 사람이다.



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.*

人として事を処するに、
「内に角あり」「外に丸し」たるべし。
「内に角あり」は原則なり。
「外に丸し」は道理に通ずることなり。

आपको अपने साथ कैसा आचरण करना चाहिये
और दूसरों से कैसा बर्ताव? सिद्धान्ततः – अन्दर
से 'वर्गाकार' रहो और व्यवहारतः – बाहर से
'गोलाकार', औचित्य का अभ्यास करो।

做人处事要「内方」而「外圆」，
「内方」就是原则，「外圆」就是通达。

*¿Cómo debes conducirte a ti mismo
y tratar con otros? Sé "cuadrado por
dentro"-vive con principios-y "redondo
por fuera"-ejercita la eficiencia.*

처세와 일의 처리에 있어
「속은 모나고」, 「바깥은 둥글」어야 한다.
속이 모나는 것은 원칙이며,
바깥이 둥근 것은 통달 함이다.



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.*

私達は他人を助ける力が無いと気づいた
時、少なくとも他人を傷つける事を止め
る事が出来る。

अगर आप किसी की मदद नहीं कर सकते;
तो कम से कम आप उन्हें आहत तो न करें।

当我们无力帮助他人，
至少可以停止伤害别人。

*Si tú no puedes ayudar a los demás,
entonces por lo menos no los perjudiques.*

우리가 남을 도울 능력이 없을지언정,
최소한 남을 해치는 것은 멈추어야 한다.



071

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.*

口德を多く積み、
言い過ちを少なくすることこそ、
福を培い福を求める大きな功德なり。

अपनी वाणी में मिठास बढ़ाओ;
अपने स्वर की कर्कशता कम करो;
ये महान गुण सुख-समृद्धि पोषित करेंगे।

多积一点口德，少造一点口过，
就是培福求福的大功德。

*Incrementa la virtud en tus palabras;
reduce las malas palabras. Estos grandes
méritos consolidarán las bendiciones.*

말에 덕을 쌓고,
말에 잘못을 줄이는 것이,
곧 복을 키우고 기원하는 큰 공덕이다.



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.

人生に必要なのは調和の中に発展を求め、
努力の中にその望みを見出すことなり。

अनुसरण करो उसका, लगे रहो उस काम में
जिसमें सुसंगति हो; परिश्रम में आशा रखो।

人生要在和谐中求发展，
又在努力中见其希望。

*Persigue lo que anhelas con armonía;
mantén la esperanza con esfuerzo.*

인생은 화목속에 발전을 추구하고,
노력하는 중에 희망이 보이는 것이다.



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.

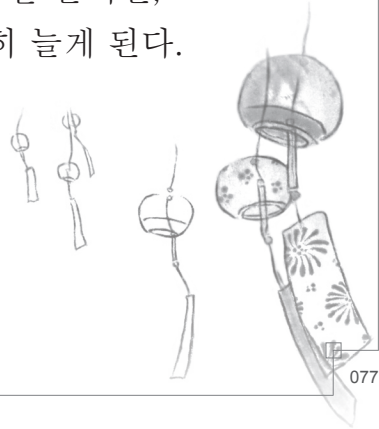
勝ち負けや損得を気にせず、
時に及んで努力する精進心を多くすれば、
成功の機会はずから高まるべし。

लाभ और हानि की मानसिकता कम करो;
अपने प्रयासों को समयबद्ध उद्यम की दिशा दो,
और सफलता भी वैसे ही मिलेगी।

少点成败得失心，
多点及时努力的精进心，
成功机率自然会增加。

*Reduce la mente de ganar y perder;
dirige tu empeño al esfuerzo oportuno,
y el éxito es probable.*

성패득실의 마음을 줄이고,
적시에 노력하여
힘써 나아가는 마음을 늘리면,
성공의 확율은 자연스럽게 늘게 된다.



077

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.*

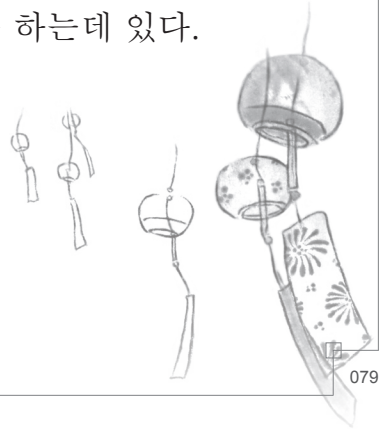
家庭の温かみは互いに敬い愛し合うこと
にあり。家庭の有り難みは互いに助け、
許しあうことにあり。

परिवार का सुख परस्पर आदर और प्रेम में
निहित है; परिवार के मूल्य परस्पर सहयोग और
समझ पर आश्रित हैं।

家庭的温暖在于互敬互爱，
家庭的可贵在于互助互谅。

*El calor de una familia se basa en el respeto
y amor mutuo; el valor de una familia se
basa en la ayuda y comprensión mutua.*

가정의 따뜻함은
서로를 존경하고 사랑을 하는데 있으며,
가정의 귀중함은
서로를 도와고 양해를 하는데 있다.



079

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.*

經營者たる者、損得心を少なくし、
万事、真心と信用を常に心に留めおけば、
勝算を得るべし。

बतौर अधिकारी लाभ और हानि की मानसिकता
कम करो; मन में हमेशा आदर और ईमानदारी
रखो, तब सफलता तुम्हारी अनदेखी नहीं करेगी।

做老板，得失心要少一些，
把诚心、信誉放在心上，便会有胜算。

*Para ser jefe, reduce la mente de ganar y
perder; siempre piensa en honor e integridad,
de esta forma el éxito no te abandonará.*

주인이 되려면,
얻음과 상실에 대한 집착을 줄이고,
성심과 신용과 명예를 마음에 간직하라.
그러면 승산이 있다.



081

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.*

悪口を耳にしたら、
まず心を静めて己を省み、
誤りあればこれを改め、
なければこれに勉めるべし。
心落ち着かず慌てるならば、
悪口の殺傷力は更に大なるべし。

जब आप गप्पें सुने, शान्त हो जाइये और अपना
निरीक्षण करने लगिये – अकुशल कर्मों को सुधारिये
और नये कुशल कर्मों को पोषित कीजिये।
अस्थिरता और अधीरता में गप्प अर्थवान लगती है।

听到流言，先要静下心来反省自己，
有则改之，无则勉之。
如果心浮气躁，流言的杀伤力会更大。

*Quando tú escuches un chisme, tranquilízate
y examínate a ti mismo--corrige errores y
guárdate contra los nuevos. La inestabilidad
y la impaciencia hacen un chisme aún peor.*

유언비어를 들으면,
우선 마음을 가라앉혀 자신을 반성하고,
사실이면 고쳐잡고, 아니라면 자신을 격려하라.
만약에 마음이 들떠있고 조급하면,
유언비어의 살상력은 더욱 커진다.



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.*

內心の苦難は、私達の智慧を増長させ、
生活の苦難は、私達の福報を増進させる。

हमारे हृदयों में दुःख हमारी प्रज्ञा में वृद्धि करता है;
हमारी जिन्दगी के कठिन दौर हमें गुण विकास का
अवसर देते हैं।

内心的苦难，增长我们的智慧；
生活的苦难，增进我们的福报。

*El sufrimiento en nuestros corazones
aumenta nuestra sabiduría; la
dificultad en nuestras vidas engendra
el aprecio al mérito.*

마음속의 고난은,
우리의 지혜를 높아지게 하고 ;
생활속의 고난은,
우리의 공덕을 증가 시켜준다.



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.*

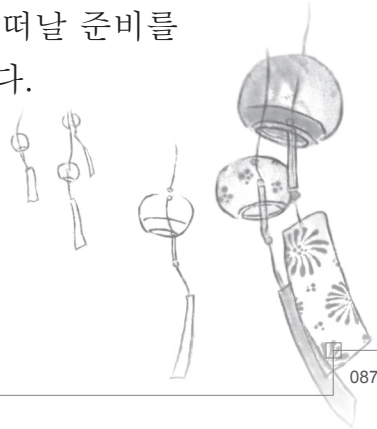
「生命」に対しては
無限の希望で満たすべし。
「死」に対しては常に
往生の準備をするべし。

जीवन, हमेशा ही आशापूर्ण;
मृत्यु, हमेशा आसन्न संकट।

对于「生命」，
要充满无限的希望；
对于「死亡」，
要随时做好往生的准备。

*La "Vida", siempre con esperanza;
la "Muerte", siempre inminente.*

「생명」에 대해서는,
무한한 희망을 품고 ;
「죽음」에 대해서는,
언제든지 이 세상을 떠날 준비를
하여야 한다.



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 passion.*

自己の「必要」をよく知り、
個人の「欲求」を解消すべし。

सुस्पष्ट समझिये आपकी 'आवश्यकता' क्या है;
उससे छुटकारा पाइये जो आपकी 'इच्छा' है।

清楚知道自己的「需要」，
化解个人欲望的「想要」。

*Conoce claramente lo que tú "necesitas",
y líbrate de lo que tú "quieres".*

자신이 「필요한 것」 인가를
분명히 알아야 하고,
개인의 욕망인 「원하는 것」 을
없애야 한다.



089

凡事要正面解讀，逆向思考。

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

何事も正面から読み解き、
遡って思考すべし。

नकारात्मक और सकारात्मक दोनों के साथ
सकारात्मक वृत्ति से बर्ताव कीजिये।

凡事要正面解读，逆向思考。

Al proceder hay que comprender el lado positivo y pensar con dirección contraria.

무슨 일이든 긍정적으로 받아들이고,
사고방식은 역으로 하여라.



091

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.*

失敗してはまた努力し、
成功しては更に努力する。
これ、業に安んじ業に楽しむ原則なり。

असफलता में पुनः प्रयत्न करो, सफलता में अपने
प्रयत्नों को दुगना कर दो। व्यवसाय में शान्ति
और प्रसन्नता का यही सिद्धान्त है।

失败了再努力，成功了要更努力，
便是安业乐业的准则。

Con el fracaso, esfuérzate de nuevo; con el éxito, redobla tu esfuerzo. Este es el principio para tener paz y felicidad en los negocios.

실패하면 다시 노력 하고,
성공하면 더욱 노력 하는것이,
곧 사업을 안착 시키며 즐길 수 있는 준칙이다.



093

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.*

環境保護の最も重要な観念は
「質素」である。
少しでも質素な生活を送れば、
それが生活環境の保護である。

सरलता स्वयं ही वातावरण को संवर्धित और
संरक्षित करती है।

环保最重要的观念就是「简朴」，
简朴一点过生活，就是生活环保。

*La simplicidad por sí misma
mejora y protege el ambiente.*

환경보호의 제일 중요한 개념은
「간소」함이다.
간소하게 생활를 지내는 것이,
곧 생활의 환경보호이다.



095

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.*

事をわきまえた人は過去を気にせず、
聡明な人は今を疑わず、
闊達な人は未来を憂えず。

परिपक्वता अतीत की परवाह नहीं करती;
प्रज्ञा वर्तमान में संदेह नहीं करती;
और व्यापक मन भविष्य की चिन्ता नहीं करता।

成熟的人不在乎过去，
聪明的人不怀疑现在，
豁达的人不担心未来。

*La madurez no se cuida del pasado; la
sabiduría no duda del presente; una
mente abierta no se preocupa del futuro.*

성숙한 사람은 과거를 개의치 않고,
똑똑한 사람은 지금을 의심하지 않고,
활달한 사람은 미래를 걱정하지 않는다.



097

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.*

順境・逆境はともに因縁を増すなり。
平常心と感謝の心で相對すべし。

अनुकूल और प्रतिकूल दोनों ही
परिस्थितियाँ हमें सबल करती हैं;
उन्हें समता और आभार से स्वीकार करो।

顺逆两种境遇都是增上因缘，
要以平常心与感恩心相待。

*Tanto las condiciones favorables como
las desfavorables nos fortalecen;
trátalas con ecuanimidad y gratitud.*

역경과 순경은
모두 진일보하기 위한 인연이며,
이를 평상심과 감사의 마음으로 대하여라.



099

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.*

過去、未來、地位、名譽、肩書きは、
すべて自己と無関係と見做すべし。
ただ、積極的に過ごし、
楽しく生きることを求めることこそ、
幸福で自在な人生なり。

अतीत, भविष्य, प्रसिद्धि और पद पर अपना
अधिकार मत समझो; प्रसन्न और सकारात्मक
जीवन जीने की कोशिश करो, यही सुख-समृद्धि
और स्वतंत्रता का जीवन है।

过去、未来、名位、职称，
都要看成与自己无关，
但求过得积极、活得快乐，
便是幸福自在的人生。

*Trata el pasado, el futuro,
la fama y la posición como no tuyos;
trata de vivir una vida feliz y positiva;
que sea una vida dichosa y libre.*

과거、미래、명예、직위，
이 모두를 자신과 무관한 것으로 여기며，
다만 적극적으로 살고，
기쁘게 지내는 것을 바라는 것이，
곧 행복하고 자유자재한 인생이다.



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.*

學歷は身分を表さず、能力は人格を表さず、
地位は品德を表さず。仕事に貴賤なく、
觀念と行為こそがすべてを決定するなり。

शिक्षा की पदवी कोई सामाजिक रूतबा नहीं है;
क्षमता कोई व्यक्तित्व का निर्धारण नहीं है;
प्रसिद्धि कोई गुण का परिचायक नहीं है। वास्तव
में कोई भी काम ऊँचा या नीचा नहीं होता, सिर्फ
रूढ़ मान्यताएं ही इस तरह का विभेद करती हैं।

学历不代表身分，能力不代表人格，
名位不代表品德，工作没有贵贱，
观念及行为却能决定一切。

*Un diploma no representa posición social;
la capacidad no determina la personalidad;
la fama no demuestra virtud;
No hay trabajo realmente alto o bajo,
sólo la convención hace estas distinciones.*

학력은 신분을 의미하지 않으며,
능력은 인격을 의미하지 않는다.
명예는 품격을 의미하지 않으며,
직업에는 귀천이 없다.
오로지 생각과 행동이 모든 것을 결정한다.



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.*

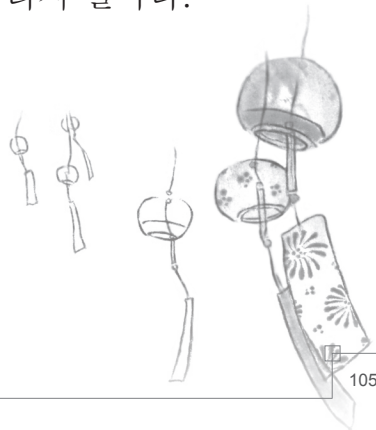
不愉快な気分を解消する方法は、
誠意を持ち、主体性を持ち、明るく振舞
うこと。躊躇し、受身にならないこと。

अप्रसन्नता का असमंजस,
उदासीनता और दुविधा के बजाय निष्ठा,
दृढ़ता और निर्णायकता से समाधान करो।

化解不愉快的方法，
是要誠懇、主動、明快，
不要猶豫、被動、等待。

*Reconcilia la infelicidad con la
sinceridad, la afirmación y la rapidez de
decisión, más bien que con la vacilación,
la pasividad y la indecisión.*

불쾌함을 없애는 방법은, 진실하고,
주동적이며, 명쾌하여야 하고, 주저하거나,
피동적이거나, 기다리지 말아라.



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.*

世事をなすに、
一つとして困難なきことなし。
ただ自信と根気を持って取り組めば、
少なくともいくつかの成果を上げ得るべし。

सांसारिक मसले कभी भी आसान नहीं होते;
लेकिन उन्हें आत्मविश्वास और धैर्य से लीजिये,
और उपलब्धि निश्चित मिलेगी।

做世间事，没有一样没有困难，
只要抱着信心和耐心去做，
至少可以做出一些成绩。

*Lo asuntos mundanos nunca son fáciles,
pero enfréntalos con confianza y paciencia,
y el logro seguramente seguirá.*

세상사의 일을 함에 있어,
어렵지 않은 일이 없다,
자신감과 인내심으로 일을 하면,
적어도 어느 정도의 성적은 낼 수 있다.



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.*

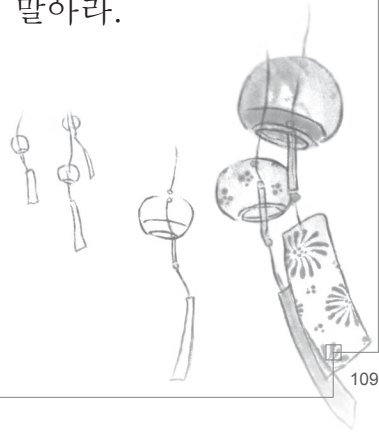
今を生き、
過去を悔やまず、未来を憂えず。

वर्तमान को अतीत के पश्चाताप और भविष्य
की चिन्ता के बिना जियो।

活在当下，
不悔恼过去，不担心未来。

*Vive el presente sin
arrepentimiento del pasado y
tampoco te preocupes por el futuro.*

바로 지금에서 살고,
과거를 후회하지 않고,
미래를 걱정하지 말아라.



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.*

ストレス軽減に良い方法は、
損得心を抑え、
賞讃の心を多く持つことなり。

लाभ और हानि की भाषा में न सोचते हुए
मन को तनाव मुक्त करो और सराहना करने
वाले मन को पोषित करो।

减轻压力的好办法，
就是少存一些得失心，
多用一点欣赏心。

*Reduce el estrés disminuyendo la
mente de ganar y perder,
y aumentando la mente de aprecio.*

압력을 해소하는 최선의 방법은,
얻음과 잃음에 대한 마음을 줄이고,
감상하는 마음을 지니는 것이다.



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.*

過去は恨まず、後悔せず、
未来は積極的に準備し、
現在は一步一步着実に歩むべし。

अतीत के प्रति कोई कुढ़न और पश्चाताप नहीं;
प्रत्येक पग में स्थिरता के साथ भविष्य की सक्रिय,
सकारात्मक तैयारी।

对于过去，无怨无悔；
对于未来，积极准备；
对于现在，步步踏实。

*No tengas resentimiento ni
arrepentimiento sobre el pasado;
prepárate activa y positivamente para
el futuro con estabilidad en cada paso.*

과거에 대해서, 원망과 후회가 없고 ;
미래에 대해서, 적극적으로 준비하고 ;
지금에 대해선, 신중하고 성실하게 살아라.



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.*

恩はただ口にするのみならず、
必ず恩に報いる力に変えるべし。

कृतज्ञता की बात न करो,
उसे करके व्यक्त करो।

不要光是口说感恩，
必须化为报恩的行动。

No hables de dar gracias; actúa.

말로만 은혜를 감사하지 말고,
행동으로 은혜를 보답하여라.



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.*

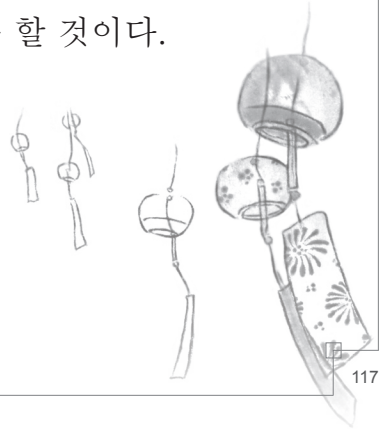
何事も、先ず焦らず、適切な人を探し、
正しい方法を用い、適切な時機を見れば、
無事に難関を突破できる。

दिन बीतने पर चिन्ता न करो;
उपयुक्त व्यक्ति की तलाश करो;
उपयुक्त विधि का प्रयोग करो; उचित क्षण आयेगा।

凡事先不要着急，
找对人，用对方法，
在适当的时机，即可安然过关。

*No te preocupes del paso de los días.
Encuentra la persona correcta, usa el método
correcto; el momento correcto llegará.*

무슨 일이든 우선 조급하지 말고,
맞는 사람을 찾고, 맞는 방법을 쓰면,
적당한 시기에는,
무사히 난관을 통과 할 것이다.



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.*

自己の利害や損得を捨ててこそ、
天地万物に通ずる智慧を得られるべし。

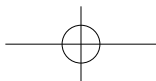
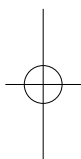
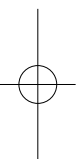
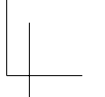
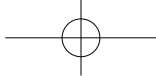
लाभ और हानि का सरोकार छोड़ दो;
सबके प्रति अपनेपन की प्रज्ञा उदित होती है।

把自我的利害得失放下，
才能有通达天地万物的智慧。

*Abandona la consideración de ganar
o perder; una sabiduría que todo lo
abarca aparecerá ante ti.*

자아의 이해득실을 버리면,
천지만물을 통달하는 지혜가 생긴다.







如意
吉 祥

May you have Good Luck
and Good Fortune

如意
吉祥

May you have Good Luck and Good 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.*

病氣は医者に、運命は菩薩に任せれば、
自らは問題の無い健康な人になれる。

अपनी बीमारियाँ चिकित्सक को सौंप दो और
अपना जीवन बोधिसत्वों को, तब तुम्हारा जीवन
चिन्तामुक्त स्वस्थ जीवन होगा।

把病交给医生，把命交给菩萨，
如此一来，自己就是没有事的健康人。

*Deja tu enfermedad al doctor y tu vida
al Bodhisattva, entonces serás una
persona sana sin preocuparte de nada.*

병은 의사에게 맡기고,
생명은 보살에게 맡겨라,
그렇게하면,
스스로는 아무일이 없는 건강한 사람이다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

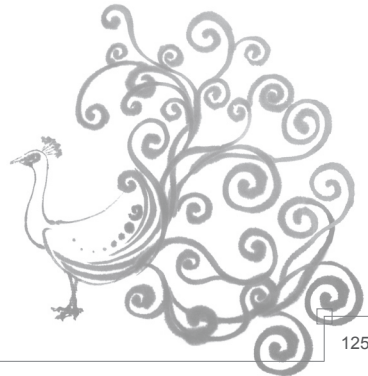
人は往々にして己が分からず、
不要な悩みを齎すものなり。

अपने प्रति नासमझी पीड़ाओं का कारण है।

人往往因为没有认清自己，
而给自己带来不必要的困扰。

*Una falta de auto-comprensión
aumenta la vejación.*

사람은 종종 자기를 제대로 모르기에,
자신에게 불필요한 괴로움을 초래하게 된다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

人生で一番の大事は、
人となりを学ぶことなり。
即ち、心を尽くし、力を尽くし、
責任を果たし、分をわきまえることなり。

अपने साथ इस तरह से काम करो: समर्पण के
साथ काम करो, अपना श्रेष्ठतम प्रयास करो,
हमेशा उत्तरदायी और कतव्यपूर्ण रहो।

人生第一要务是学做人，
那就是尽心、尽力、尽责、尽份。

*Compórtate de esta forma:
actúa con devoción, haz lo mejor,
sé siempre responsable y obediente.*

인생의 우선 중요한 일은
사람됨을 익히는 것이다,
그는바로 마음을 다하고, 온힘을 다하고,
책임을 다하며, 본분을 다하는 것이다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

處理私人的事可以用「情」，
處理公共事務，就必須用「理」。

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

私事を処理するに「情」を用いるも可なり。
公事を処理するに「理」を用いるべきなり。

व्यक्तिगत मामलों में 'भावना' लगाओ,
सार्वजनिक मसलों में 'सिद्धान्त' ।

处理私人的事可以用「情」，
处理公共事务，就必须用「理」。

*Emplea "sentimientos"
en las consideraciones personales;
y "principios" en los asuntos públicos.*

사사로운 일은 「정」 으로 처리해도 되나,
공적인 사무는 반드시 「이」 (이치)로 행하라.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

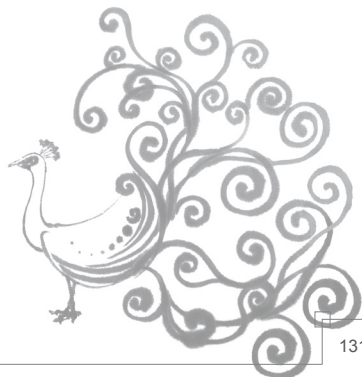
得られるべくもない物を争うよりも、
自ら持つ物をいと惜しみ運用すべし。

असम्भव की चेष्टा करने से बेहतर है,
वह करने की कोशिश करो जो सम्भव है।

与其争取不可能得到的东西，
不如善自珍惜运用所拥有的。

*Más que intentar lo imposible,
aprecia lo que tienes.*

얻을 수 없는 사물을 얻기위해 싸우느니,
소유하고 있는것을 귀하게 여기고 선용 하여라.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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 past or in
the future, good or bad. It is best to
care only about what is present.*

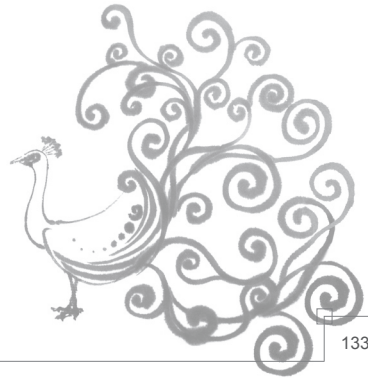
過去、未来、そしてあらゆる一切
の良し悪しに拘らず、
現在の自分にもみ拘るがよし。

अतीत, भविष्य, अच्छा, बुरा सब भूल जाओ;
बस वर्तमान में रहो।

不要管过去、未来，
以及所有一切的好坏，
最好只管你自己的现在。

*Olvídate del pasado, del futuro,
de lo bueno o lo malo,
sólo haz caso de tu presente.*

과거、미래 그리고 좋고 나쁨에
연연하지 말고,
자신의 지금 현재 만을 잘 관리하여라.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

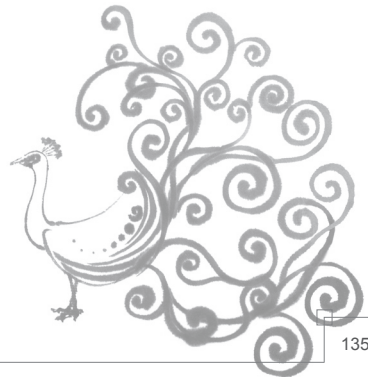
人がもし本当に一切を捨てることが出来れば、一切を包み込むことができる。更に一切を手に入れることが出来る。

यदि आप सब कुछ की उपेक्षा कर सकते हैं, तो सब कुछ सहनीय है; सब कुछ तुम्हारा है।

若能真正放下一切，
就能包容一切，擁有一切。

*Si tú realmente puedes dejar pasar todo,
todo es tolerable; y todo es tuyo.*

진정으로 모든 것을 내려놓을 수 있으면,
모든것을 포용할수 있고,
모든것을 소유할수 있다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

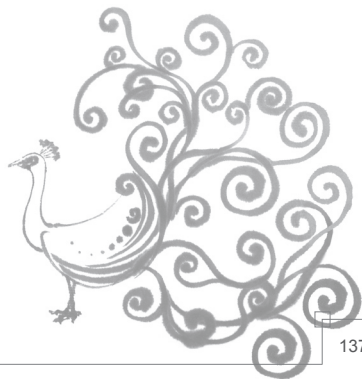
持ち上げることができるのは方法であり、
力を出す始まりである。
手放すことができるのは再び持ち上
げるためである。
進歩とは持ち上げることと手放すこと
の間で一步一步上昇するものである。

एक विधि लो और उस पर प्रयत्न करो;
छोड़ दो और फिर प्रयत्न करो; छोड़ देने और
प्रयत्न करने के बीच प्रगति फलित होती है।

提得起是方法、是着力的开始，
放得下是为了再提起；
进步便在提起与放下之间，级级上升。

*Toma un método y extiende el esfuerzo;
déjalo ir y tómalo de nuevo. El progreso
aparece entre tomarlo y dejarlo ir.*

잡을수 있음은(수행의)방법과 힘을
입기 시작하는 것이며,
놓을수 있음은 다시 잡기 위함이다 ;
진보는 잡고 놓는 그중에 있으며,
계속 증진한다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

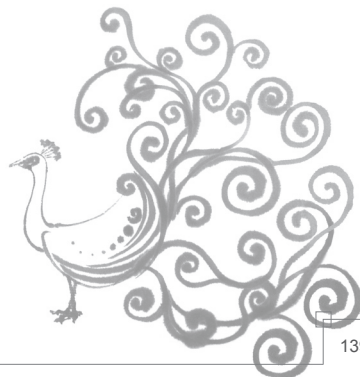
他人と自分を比べるなかれ。
必要なのは己の心と力を尽すことなり。

दूसरों से तुलना मत करो,
बस अपना श्रेष्ठतम प्रयास करो।

不要跟他人比高比低，
只要自己尽心尽力。

*No te compares con los demás;
simplemente haz todo lo mejor que puedas.*

타인과 높고 낮음을 비교 하느니,
자신의 몸과 마음을 다하여라.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

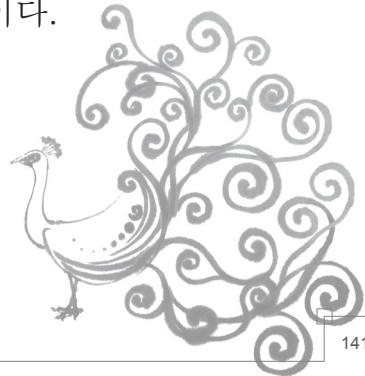
我々の環境は良すぎたことも悪
すぎたこともない。
要は、我々がどのように見るかである。

अच्छी और बुरी परिस्थितियाँ हमारी दृष्टि
पर निर्भर है।

我们的环境从来没有好过，
也没有那么坏过，
就看自己怎么看待。

*Las buenas y malas situaciones
aparecen sólo a través de nuestros ojos.*

우리의 환경은 여태껏 좋았던 적도 없고,
또 그렇게 나빴던 적도 없다,
개인이 어떻게 대하고 보는가에
달려있을 뿐이다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

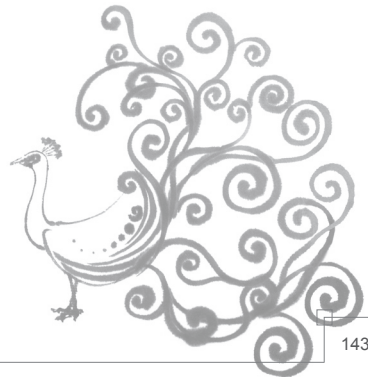
災難の後は、正面から考える契機である。
人は災難の中から多くの教訓を得ることが
できるからである。

विपत्ति का समय सकारात्मकता का अवसर है,
विपत्ति बहुत कुछ सिखाती है।

灾难之后，是往正面思考的契机，
人可以由灾难中得到很多教训。

*El fin de un desastre es el tiempo
para lo positivo.
El desastre tiene mucho que enseñar.*

재난 후에,
이는 긍정적으로 사색을 하는 계기이며,
사람들은 재난 중에
많은 교훈을 얻을 수 있다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good 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.*

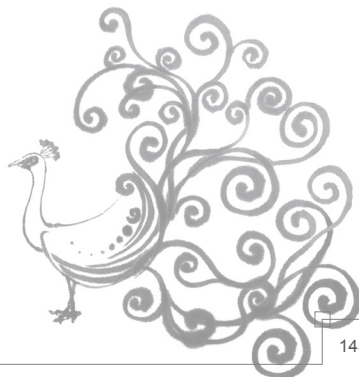
ただ何も欲しがらず、
何にも執着しなければ、
自己の尊嚴を他人はどうするこ
とも出来ない。

लोभ या आसक्ति नहीं – गरिमा अक्षुण्ण है।

只要无所贪求，无所执着，
即能保有尊严，他人是奈何不得的。

*Sin avaricia ni adherencia--
la dignidad queda intacta.*

탐욕이 없고, 집착이 없으면,
곧 존엄을 지킬 수 있으니,
다른 사람들이 어찌할 수 없는 것이다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

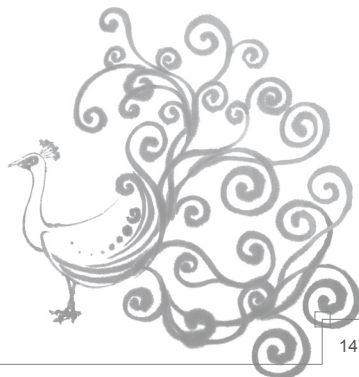
もし一つ一つの因縁をいと惜しむ
ことが出来れば、
一つ一つが唯一無二になる。

वर्तमान क्षण का आनन्द लो और प्रत्येक
क्षण अनूठा है।

若能珍惜当下每一个因缘，
每一个当下，都是独一无二的。

*Aprecia el momento presente,
cada instante es único.*

모든 인연을 바로 그때
각각 소중히 다루면,
바로 그때가,
모두 유일무이한 것이다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

全てに首を突っ込めば問題が生じ、
面倒になる。
主観的な自我の損得を取り除けば、
解脱できる。

हर काम में हस्तक्षेप, समस्याओं और मुश्किलों
को बहुगुणित कर देता है। लाभ और हानि की
फिक्र छोड़ो, आपको मुक्ति का अनुभव होगा।

任何事如果把自己放进去，
就有问题、有麻烦。
除掉主观的自我得失，就得解脱了。

Meterse en todo multiplica los problemas y apuros. Elimina la ganancia y la pérdida, y experimentarás la liberación.

무슨 일이든 자신을 개입시키면,
곧 문제가 되고 성가신 일이 생긴다.
주관적인 자아 득실을 버리면,
곧 얽매임에서 벗어 날수있다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.

人の快樂は、
名利の大きさや多さから来るものではなく、
内心が足るを知り、
欲を少なくすることから来るものなり。

प्रसिद्धि या भाग्य में सुख नहीं है,
बल्कि यह ध्यान व आन्तरिक शान्ति में है।

快乐，
并不是来自名利的大小多少，
而是来自内心的知足少欲。

*La felicidad no está en la fama ni en
la fortuna, pero sí en la satisfacción y
tranquilidad internas.*

즐거움은,
명예와 부귀의 높고 낮음에서 오는
것이 아니라,
마음속에 바라는 것이 적고,
넉넉함을 느끼는 데서 오는 것이다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

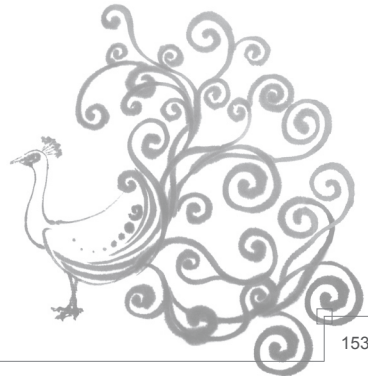
有言実行。真心を込め真実を語り、
好意を持って良い事を言う。
これこそ立言なり。

अपने वचनों को निभाओ;
निष्ठा के साथ सच बोलो,
सद्भावना से कुशल वाणी का प्रयोग करो।

说话算话，用真心讲实话，
用好心讲好话，就是立言。

*Cumple tu palabra; di la verdad con
sinceridad, y utiliza buenas palabras
con buena voluntad, estos son los
méritos del discurso.*

말에 책임을 지고,
진심으로 말을 하며,
선의로 좋은 말을 하는 것이,
곧 말씀으로 이루는 것이다.



如意吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

虽然身为平常人，
责任心要担起来，
执著心应放下些。

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

普通の人といえども、
責任感を持ち、
執着心を手放すべきなり。

हमारे जैसे साधारण लोगों में उत्तरदायित्व
की भावना होनी चाहिये और आसक्ति की
मानसिकता त्याग दीजिये।

虽然身为平常人，
责任心要担起来，
执着心应放下些。

*Las personas normales como nosotros
debemos tener sentido de responsabilidad
y dejar al apego salir de la mente.*

비록 평범한 사람이지만,
책임감을 세워야 하고,
집착 하는 마음은 놓아야 한다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

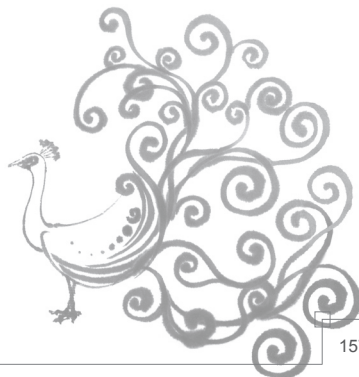
忙しい時、やむを得ぬと思うべからず。
暇な時、つまらぬと思うべからず。
然れば、成り行きに流され、茫然と、
成すべきを分からぬことなし。

व्यस्तता में नियंत्रण मत खो दो, खाली क्षणों में
ऊबने मत लगे, जीवन का ज्वार तुम्हें इधर या
उधर बहा नहीं सकेगा।

忙时不要觉得无奈，闲时不要觉得无聊，
才不致随波逐流，茫茫然不知所以。

*No pierdas el control en los negocios,
ni caigas en el aburrimiento del ocio,
y la marea de la vida no te sacudirá de
ninguna manera.*

바쁘다고 어쩔 수 없다 하지 말고,
한가하다고 무료해하지 말아야,
물결에 따라 흐르지 않고,
막연함과 무지함을 면할수 있다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

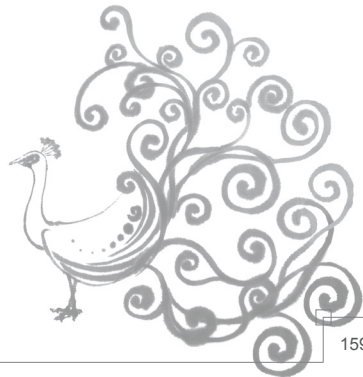
順風滿帆にして、
有頂天になるべからず。
苦境に陥るとも、
落胆し志を失うべからず。

जब सब कुछ अनुकूल हो, सफलता को मस्तिष्क
में मत प्रविष्ट होने दो; जब विपत्तियाँ सामने
आये, तो दिल छोटा मत होने दो।

一帆风顺时，不要得意忘形；
一波三折时，不必灰心丧志。

*Quando las cosas van viento en popa,
no dejes que el éxito te desoriente;
cuando encuentres dificultades,
no pierdas la esperanza ni la voluntad.*

일이 순조로울때,
자만하여 처지를 잊지 말고,
일에 풍파가 있다해도,
의기소침할 필요 없다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

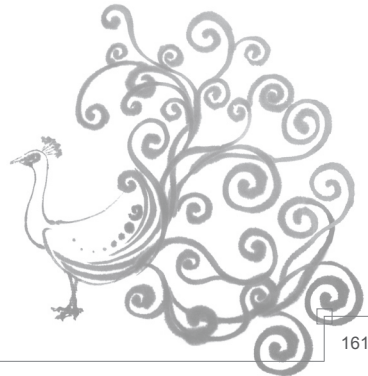
心の度量小さく、貪るを厭わざるならば、
生活は裕福といえども、猶、
楽しく幸せなることなし。

संकीर्ण मानसिकता की इच्छाओं का अन्त नहीं।

如果心量狭小又贪得无厌，
纵然生活富裕，
仍然不会快乐幸福。

*¿Mezquino sin límites en desear?
Entonces la felicidad evadirá
incluso la riqueza.*

비좁은 마음에 끝없는 욕심까지 부리면,
비록 생활은 부유하게 살지라도,
여전히 즐겁고 행복하지 못한다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

人生要在平淡中求进步，
又在艱苦中見其光輝。

*Advance your life in simplicity.
Shine in difficulty.*

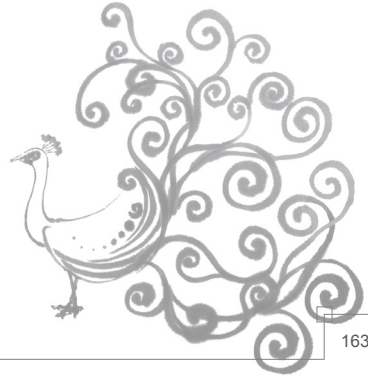
人生は、平淡の中に進歩を求め、
苦難の中にその輝きを見いだすべし。

सरलता में प्रगति, मुश्किलों में आभा दमकने दो।

人生要在平淡中求进步，
又在艰苦中见其光辉。

*La vida debe progresar en la simplicidad
y la gloria brillar en la dificultad.*

인생은 평범함 중에 발전을 구해야 하고,
고난 속에서 그 빛을 볼수있다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

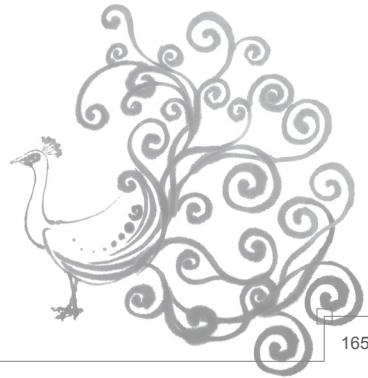
人生は、安定の中
に満ち足りた豊富さを求め、
鍛錬の中に莊嚴さを見いだすべきなり。

सम्पन्नता का प्रयत्न करो और गरीबी में
गरिमा से रहो ।

人生要在安定中求富足，
又在锻链中见其庄严。

*Esfuézate por la prosperidad y
demuestra tolerancia en la adversidad.*

인생은 안정 속에서 넉넉함을 찾아야 하고,
단련 중에서 장엄함을 볼수있다.



如意
吉祥

May you have Good Luck and Good Fortune

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.*

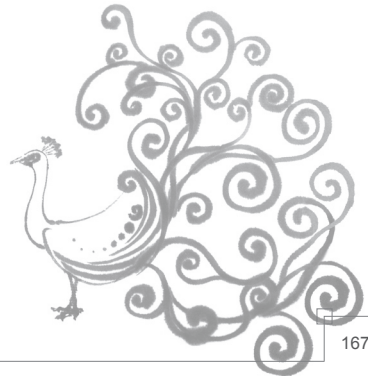
落ち着いた気持ちを持てば、
不敗の地の礎に立つことができる。

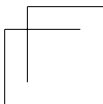
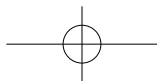
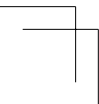
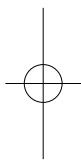
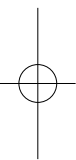
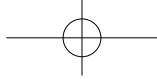
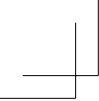
स्थिर चित्त धारण करो और सफलता अर्जित करो।

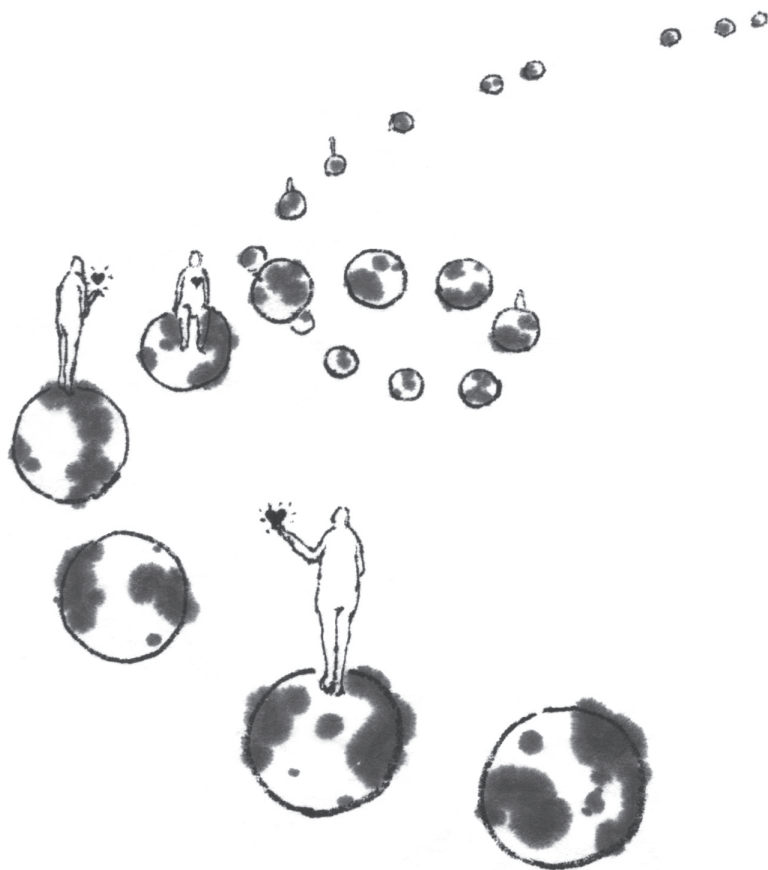
拥有稳定的情绪，
才是立于不败之地的基础。

Posee un temperamento estable y exitoso.

안정된 성미를 지니고 있어야,
확고부동한 기초에 서 있을 수 있다.







心
靈 Spiritual Development
成長

心靈成長

Spiritual Development

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.

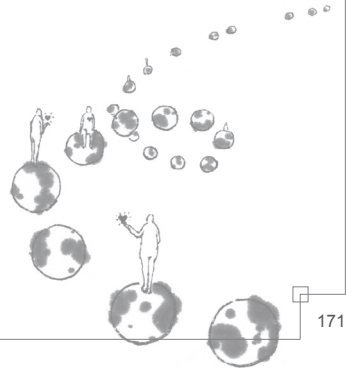
心、周りに振り乱されぬは、
禪の定める技量なり。
心、周りから離れぬは、
智慧の作用なり。

परिस्थितियों से अविचलित मन ध्यान का फल है;
परिस्थितियों के साथ एकाग्रमन प्रज्ञा का फल है।

心不隨境，是禪定的工夫；
心不離境，是智慧的作用。

*Una mente no distraída por las
circunstancias es el resultado de la
meditación; una mente no alejada de las
circunstancias es el resultado de la sabiduría.*

마음이 상황에 따라 변하지 않음은,
선정의 실력이며,
마음이 상황으로 부터 떠나지 않음은,
지혜의 작용이다.



心靈成長

Spiritual Development

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.*

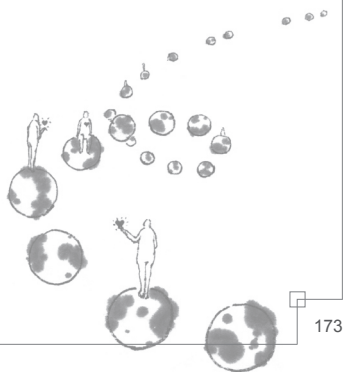
後退を以って前進し、沈黙を以って弁論し、
他人に尽すことを以って自己を成就する
最良の方法とすべし。

ध्यान शिविर को प्रगति के रूप में लो,
शान्ति व सुरक्षा के रूप में; लोगों के प्रति समर्पण
को आत्मोन्नति के सर्वश्रेष्ठ साधन के रूप में।

以退为进、以默为辩、
以奉献他人为成就自己的最佳方法。

*Toma el retraso como progreso;
el silencio como defensa;
la devoción a otros como la mejor
forma de auto-crecimiento.*

후퇴하여 전진하며, 침묵으로 대변하고,
타인에게 봉사 하여
자신을 성취하는 것이 최적의 방법이다.



心
靈
成
長

Spiritual Development

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.

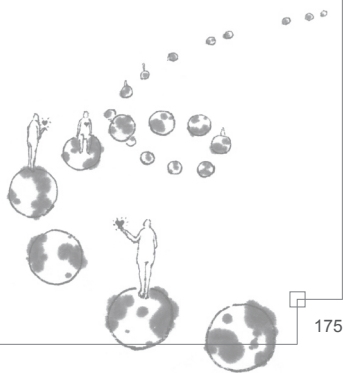
仏は心に、仏は口に、
仏は我らが日々の生活中に居り。

बुद्ध हमारे मन, वाणी, और दैनिक जीवन में
वास करते हैं।

佛在心中，佛在口中，
佛在我们的日常生活中。

*El Buddha reside en nuestra mente,
en nuestra habla y vida diaria.*

부처는 마음 속에 있고,
부처는 입 속에 있으며,
부처는 우리의 일상 생활 중에 있다.



心靈成長

Spiritual Development

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.*

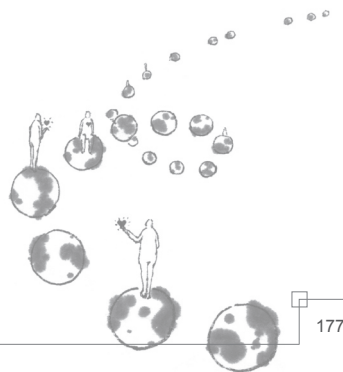
慈悲とは理智ある感情なり。
智慧とは弾力に富む理智なり。

करुणा बुद्धिमत्तापूर्ण भावना है;
प्रज्ञा बुद्धिमत्तापूर्ण मृदुता हैं।

慈悲是具有理智的感情，
智慧是富有弹性的理智。

*La compasión es sentir con inteligencia;
la sabiduría es inteligencia con flexibilidad.*

자비는 이성을 갖춘 감정이요,
지혜는 융통성을 갖춘 이성이다.



心靈成長

Spiritual Development

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.

東西南北、皆惡からず。

衣食住に非道無し。

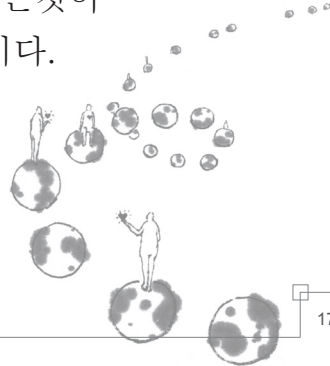
心に常に真の慚愧心を抱けば、
懺悔報恩により品格最高となる。

पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण सब दिशाएं पावन हैं;
चलना, खड़े होना, बैठना,
और लेटना सब कुछ धम्मपथ है।

南北东西都很好，行住坐卧无非道；
心中常抱真惭愧，忏悔报恩品最高。

Norte, Sur, Este y Oeste son direcciones justas; caminar, estar de pie, sentarse, y descansar no son más que el Camino (Tao); cultiva la contrición a menudo en la mente, el arrepentimiento y la devolución de la gratitud alcanzan la más alta virtud.

동, 서, 남, 북 사방이 모두 좋은 곳이요,
다니고, 머물고, 앉고, 눕는 모두가
도를 닦는 것이다 ;
항상 진심으로 부끄러움을 알고,
뉘우치며 은혜를 갚는 것이
제일 높은 품위이다.



心靈成長

Spiritual Development

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.”

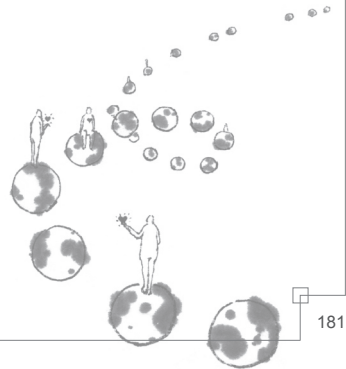
修行者は私心なく誠意を示し、
心から誠実に向き合い、
邪念悪念を持たぬ事、
これ、いわゆる「直心は修行の場」なり。

साधक को स्पष्टवादी और निष्ठावान होना चाहिये
और अकुशल विचारों को आछन्न मत होने दो;
मन में संताप, पश्चाताप और कृतज्ञता के प्रतिदान
की भावना उच्चतम मूल्य हैं। 'स्पष्ट मन ही
धम्मपथ है' का अर्थ यही है। (विमलकीर्ति सूत्र)

修行人要开诚布公、
真诚相待，不存邪念恶念，
就是所谓的「直心是道场」。

*Un practicante debe ser franco y sincero,
y no abrigar un pensamiento malvado;
esto es el significado de "una mente recta
es el camino" (Vimalakirti Sutra).*

도를 닦는 이는
진실하게 마음을 열고, 서로 성실로 대하고,
사념과 악념이 없어야 한다.
즉 「곧은 마음이 바로 도량(道場)」
이라는 것이다.



心靈成長

Spiritual Development

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.

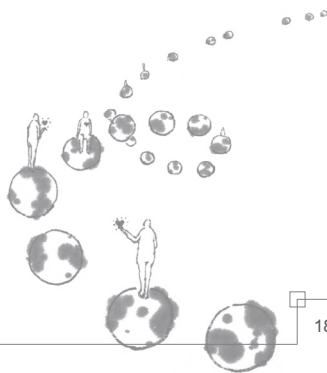
煩惱が眼前にある時はこれと戦わず、
慚愧心、懺悔の心、恩に感謝する心を持つて、
煩惱を打ち消すべし。

जब क्षोभ उत्पन्न हो तो उनका अकड़ कर
सामना मत करो, बल्कि उसका लज्जा,
पश्चाताप और कृतज्ञता से समाधान करो।

当烦恼现前，不要对抗，
要用惭愧心、忏悔心、感恩心来消融。

*Quando las vejaciones ocurren, no los
confrontes de frente, sino resuélvelos
con una mentalidad de vergüenza,
arrepentimiento y gratitud.*

괴로움이 떠오를 때, 대항하지 말고,
부끄러워하는 마음, 뉘우치는 마음,
감사하는 마음으로 이를 없애라.



心
靈
成
長

Spiritual Development

踏實的體驗生命，就是禪修。

*To wholly experience life is to
practice Chan.*

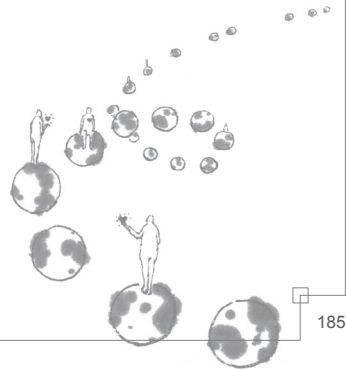
現實に即して生命を体験することこそ、
禪の修業なり。

जीवन को सम्पूर्ण हृदय से अनुभव करना
है चान साधना।

踏实的体验生命，就是禅修。

*Experimentar la vida con todo el
corazón es practicar el Chan.*

성실하게 생명을 체험하는 것이,
곧 선(불법)을 닦는 것이다.



心
靈
成
長

Spiritual Development

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.*

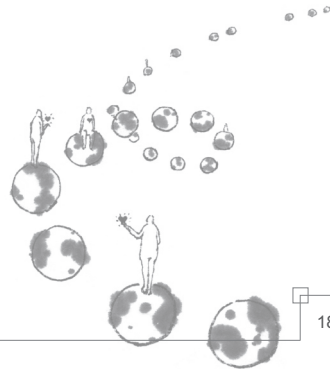
心身の健康こそ、
生きる上で最大の財産なり。

तन और मन में स्वास्थ्य धारण करना
महानतम धन है।

拥有身心的健康，
才是生命中最大的财富。

*Poseer salud de cuerpo y mente
es la riqueza más grande.*

건강한 마음과 몸이 있는 것이야말로,
생명속에 제일 큰 재산이다.



心
靈
成
長

Spiritual Development

呼吸即是財富，活著就有希望。

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

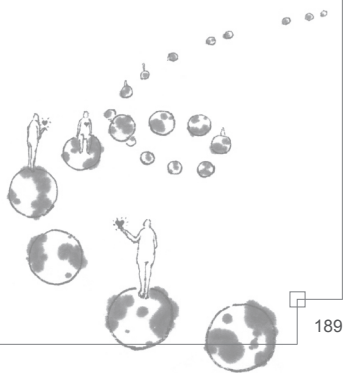
呼吸は財産、生きていれば希望あり。

सांस लेना सम्पदा है और जीवित रहना आशा है।

呼吸即是财富，活着就有希望。

Respirar es riqueza; vivir es esperanza.

숨을 쉬는 것이 곧 재산이며,
살아 있는 것이 곧 희망이다.



心靈成長

Spiritual Development

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 mind arises and thoughts move.*

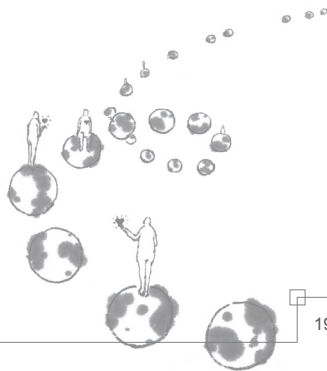
心に「わだかまり」ある時こそ、
己の心の動きが最も良く見える時なり。

जब मन में गांठें हो तो बेहतर है अन्दर झांको
जहां से विचार उदित हो रहे हैं।

心里如果「打结」了，
最好能向内观看自己的起心动念处。

*Cuando la mente está en un "nudo",
es mejor mirar hacia el interior,
donde surgen los pensamientos.*

마음속에 「매듭」이 지어질때,
자기 마음안의 생각이
일어나고 움직이는 곳을 관찰 하여라.



心靈成長

Spiritual Development

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.*

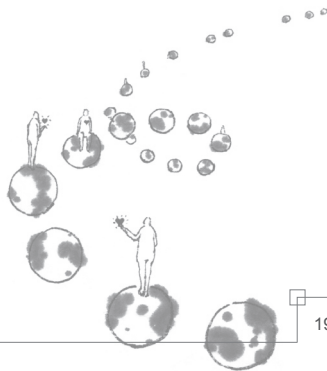
悩みにぶつかった時こそ、
己が呼吸している感覚を最も良く享受
できる時なり。

जब क्षुब्ध और परेशान्त हो तो अपनी श्वासों की
अनुभूति का आनन्द लो।

被烦恼撞着了，
此时最好享受自己呼吸的感觉。

*Cuando estés disgustado y preocupado,
goza del sentimiento de tu propia respiración.*

피로움을 부딪쳤을때,
가장 좋은 방법은
자신의 숨쉬는 느낌을 즐기는 것이다.



心靈成長

Spiritual Development

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.

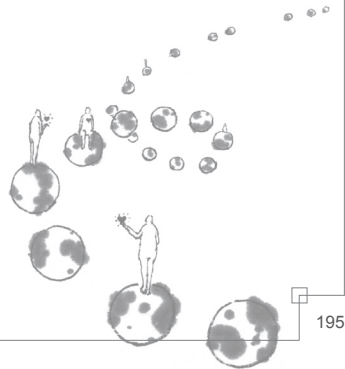
心に障害がある時は、
目の中の世界が全てゆがんで見える。
心に悩みがない時は、
目の前の世界が全てすばらしく見える。

जब मन में अवरोध होते हैं संसार कर्कश हो जाता है; जब मन में समस्याएं नहीं होती संसार आलोकित सुसंगति बन जाता है।

心中有阻碍时，眼中的世界皆不平；
心中无困扰时，眼前的世界都美好。

*Quando hay obstáculos en la mente,
el mundo está en disputa;
cuando no hay problemas en la mente,
el mundo está en brillante armonía.*

마음에 장애가 있으면,
눈안의 세상은 모두 불공평 하게 보이며 ;
마음에 방해가 없으면,
눈앞의 세상은 모두 아름답게 보인다.



心
靈
成
長

Spiritual Development

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.*

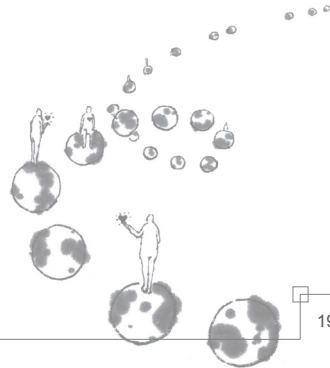
心が明るくないのは苦しみで、
気持ちがあつちとしていれは苦しみを樂し
みに變えることが出来る。

जब मन खुला और सुस्पष्ट नहीं होता तो दुःख
आता है; जब मन खुला और सुस्पष्ट होता है तो
दुःख प्रसन्नता में बदल जाता है।

心不开朗就是苦，
心境豁达就能转苦为乐。

*Cuando la mente no está abierta ni clara,
el sufrimiento ocurre;
cuando la mente está abierta y clara,
el sufrimiento se convierte en felicidad.*

마음이 개운치 않는것이 바로 괴로움이요,
심정이 활달하면
괴로움을 즐거움으로 전환 할수있다.



心靈成長

Spiritual Development

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.*

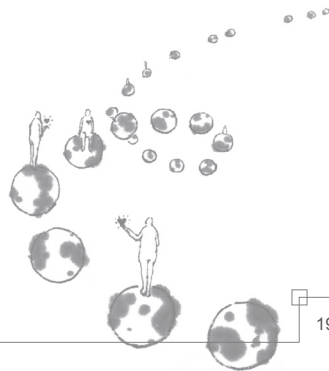
生者必滅は世の常なり。
それを洞察できるのは、
すなわち智者なり。

उत्थान और पतन संसार की सामान्य घटनाएं हैं;
प्रज्ञावान व्यक्ति उत्थान और पतन को तत्व भेदन
के अवसर के रूप में लेता है।

生灭现象是世间常态，
若能洞察生灭现象，便是智者。

*Levantarse y caer son condiciones
normales del mundo. Se necesita una
persona sabia para penetrar en los
fenómenos del levantarse y caer.*

생멸의 현상은 세간의 예사로운 상태이며,
생멸의 현상을 뜯어볼수 있다면,
곧 지혜로운 사람이다.



心
靈
成
長

Spiritual Development

把心念轉過來，
命運也就好轉過來。

*Transform your mind and
transform your destiny.*

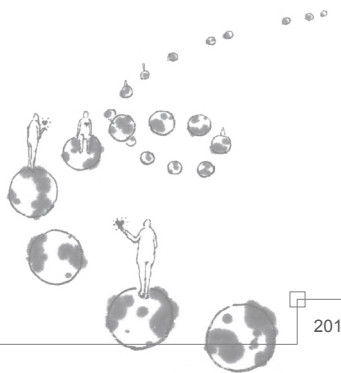
自己の考え転ずれば、
運命もまた、好転す。

मन को बदलो और भाग्य बदलो ।

把心念转过来，
命运也就好转过来。

Cambia tu mente y cambia tu destino.

마음을 돌리면,
운명도 좋게 돌아갈수 있다.



心靈成長

Spiritual Development

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.*

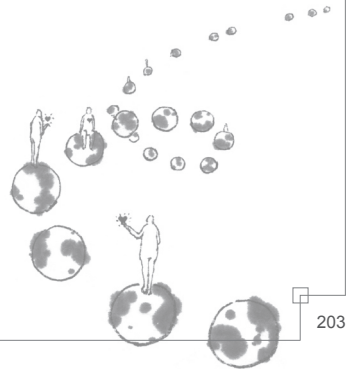
智恵はただ經典に精通するだけでなく、
煩惱を転化させる巧みな方法である。

सूत्रों के ज्ञान से कुछ बड़ी बात है प्रज्ञा,
इसका अर्थ है संताप को रूपान्तरित करने का
कौशल धारण करना।

智慧并不只是通晓经典，
而是要有转化烦恼的巧妙方便。

*La sabiduría es más que conocer
los sutras; significa la habilidad de
transformar las vejaciones.*

지혜란 단지 경전만을 통달하는 것이 아닌,
번뇌를 전환할수 있는 교묘한 편리와 변통이다.



心靈成長

Spiritual Development

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.*

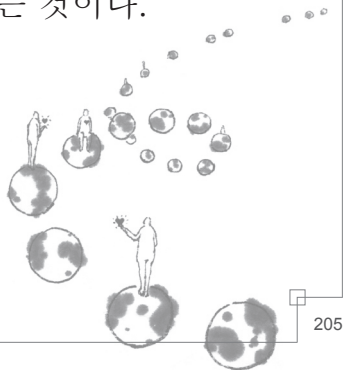
煩惱は菩提なり、煩惱無きにあらず。
煩惱ありといえども、それを煩惱とせぬなり。

‘कर्मदोष सम्बोधि का दूसरा रूप है’ इसका अर्थ यह
नहीं कि आपमें कर्मदोष है ही नहीं बल्कि यह है कि
आप कर्मदोष को कर्मदोष की तरह स्वीकार नहीं रहे।

烦恼即菩提，并不是说没有烦恼，
而是虽然有烦恼，但是你不以它为烦恼。

*"La preocupación es idéntica a la
iluminación" no significa que no tengas
que preocuparte, sino que no trates las
preocupaciones como tales.*

번뇌는 즉 보리이다,
이는 번뇌가 없다는 것이 아니다,
비록 번뇌는 있으나,
이를 번뇌로 여기지 않는 것이다.



心
靈
成
長

Spiritual Development

只要心平氣和，生活便能快樂。

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

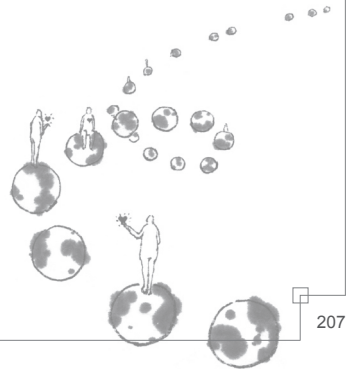
心が穏やかでさえあれば、
生活を楽しく過ごせる。

समचित्तता और शान्त मनोभाव से जीवन
सुखमय होगा ।

只要心平气和，生活便能快乐。

*Con ecuanimidad y disposición pacífica,
la vida será feliz.*

마음이 평온하고 태도가 온화하면,
생활은 즐거워 질수있다.



心
靈
成
長

Spiritual Development

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?"*

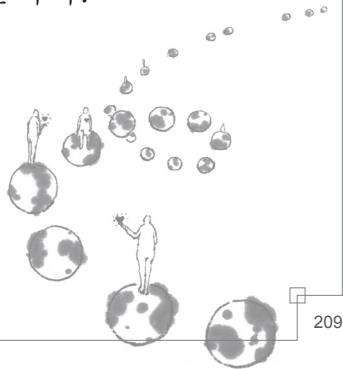
怒りに直面して「反觀自照」を学ぶべし。
つまり、己の心に照らし、
己が何故怒りたるかを問うべし。

क्रोध के समय अन्दर झांको और अपने क्रोध
का स्रोत ढूढो।

面对生气，要学会「反观自照」，
照一照自己的心念，
问一问为什么要生气？

*Al enfrentar un enojo, mira hacia
dentro y examina la fuente de tu enojo.*

노여울때는
「돌이켜 자기를 비추어 보아라」를 배워익혀,
자신의 심년을 비춰보고,
왜 노여운가를 자문하라.



心靈成長

Spiritual Development

操心就有事，放心便無事。

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

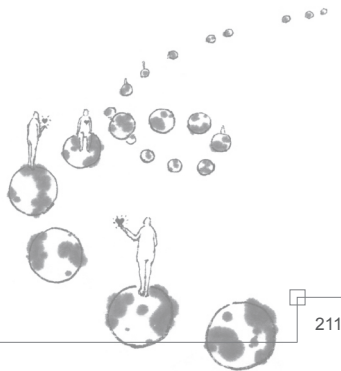
心配すれば何事が起こり、
安心すれば何事もなし。

जब तुम चिंतित होते हो, तो तनाव घेरता है,
जब तुम निश्चित होते हो;
तब मुक्ति का अहसास होता है।

操心就有事，放心便无事。

*Quando estás preocupado,
tú estás ocupado;
cuando lo dejas, eres libre.*

걱정을 하면 곧 일이 생기고,
걱정을 놓으면 아무 일도 없다.



心靈成長

Spiritual Development

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.”*

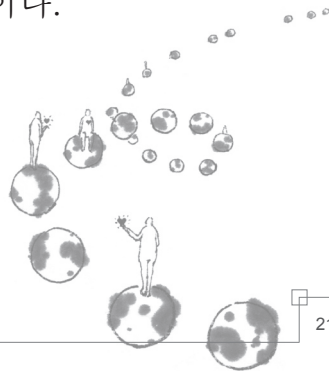
自我を肯定し、自我を向上し、自我を昇
華させる。これ、「自我」から「無我」
に至る三つの修行の段階なり。

आत्म-स्वीकार, आत्म-परिष्कार और आत्म-विघटन
'आत्म' से 'अनात्म' की ओर तीन चरण हैं।

从自我肯定、自我提升，到自我消融，
是从「自我」到「无我」
的三个修行阶段。

*Auto-afirmación, auto-mejoramiento,
y auto-disolución son tres etapas en el camino
desde "uno mismo" hasta "no uno mismo".*

자아 긍정으로 시작하여, 자아 향상을 하고,
자아 해소를 하는 것까지가, 「자아」에서
「무아」로 이르는
수행의 삼단계 이다.



心
靈
成
長

Spiritual Development

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.*

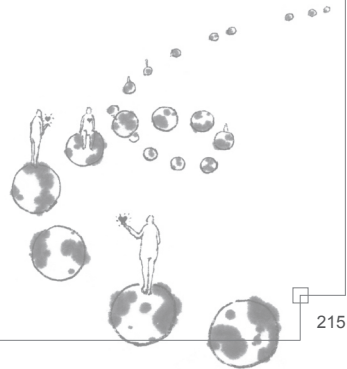
善因の育成を重視すべし。
素晴らしき結果のみ、期待すべからず。

सुखद परिणामों की आशा करने से बेहतर है कि
सुखद कर्मों के बीज बोने पर जोर दिया जाये।

要重视善因的培育，
不要只期待美果的享受。

*Es mejor poner énfasis en cultivar
buenas causas que esperar
resultados agradables.*

선한 인연의 만듭을 중요시 하고,
좋은 결과만 누릴 기대를 하지 말아라.



心靈成長

Spiritual Development

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.*

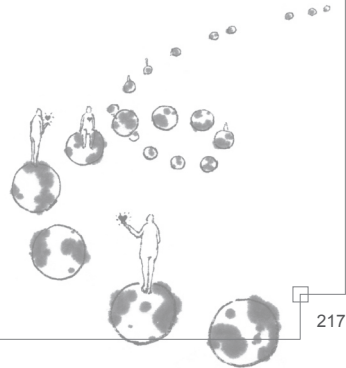
己が智慧足りぬと気づきたる時、
智慧見えずといえども、すでに増したり。

जब आपको अनुभूति होती है कि आप में
प्रज्ञा का अभाव है, आपकी प्रज्ञा अप्रत्याशित
रूप से बढ़ने लगती है।

当你体认到自己的智慧不足时，
智慧已经在无形中增长了。

*Quando entiendes que te falta sabiduría,
tu sabiduría aumenta imperceptiblemente.*

자신의 지혜가 부족함을 인식할 때,
지혜는 이미 모르는 사이에 높아가고 있다.



心
靈
成
長

Spiritual Development

心要如牆壁，雖然不動，確有作用。

*Mind should be like a wall,
unmoving but functioning.*

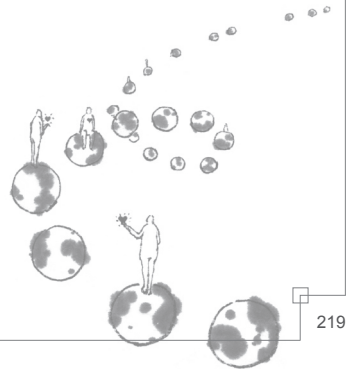
心は壁の如くあるべし。
動かずといえども、確かに作用あり。

मन दीवार की तरह होना चाहिये –
सुस्थित और अविचल् फिर भी हमेशा सक्रिय।

心要如墙壁，虽然不动，确有作用。

*La mente debe ser como una pared -- inmóvil
y determinada, con todo siempre funciona.*

마음은 벽 같아야 한다, 움직이지는 않으나,
확실히 작용은 하고 있어야 한다.



心靈成長

Spiritual Development

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.*

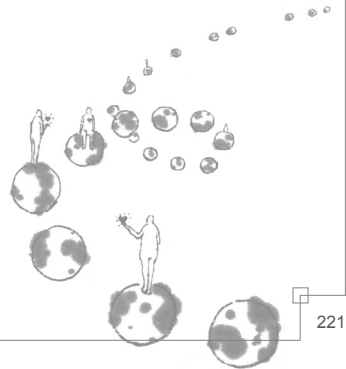
塵なき反射鏡となるならば、
あらゆる物を見据え、
何物をも触れるなかれ。

स्वच्छ दर्पण की तरह बनो जो सब
कुछ स्पष्ट प्रतिबिम्बित करता है;
लेकिन उस पर कुछ ठहरता नहीं।

要做无尘的反射镜，
明鉴一切物，不沾一切物。

*Sé como un espejo sin polvo,
que refleja claramente todo,
pero al que no se adhiere nada.*

먼지가 없는 거울이 되어야 한다,
모든 사물을 밝게 비추되,
모든 사물이 묻지도 않는다.



心靈成長

Spiritual Development

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.

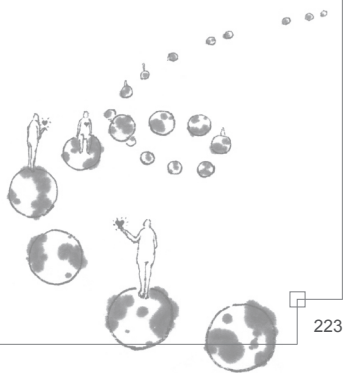
皆が盲目に争いたる時は、
別の道を選んで進むべし。

जब लोग अन्ध-प्रतिस्पर्धा कर रहे हों,
जो बेहतर है कोई और राह चुनो।

当大家都在盲目地争夺之时，
你最好选择另外一条路走。

*Quando la gente compite a ciegas,
es mejor elegir otro camino.*

모두들 맹목적으로 다투고 싸울 때,
다른 길을 택해 가는 것이 제일 좋다.



聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。所以本會是以推廣、弘傳聖嚴法師的思想與理念。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式
郵政劃撥帳號：19960123
戶名：財團法人聖嚴教育基金會
2. 國內電匯方式
銀行名稱：台灣銀行 / 仁愛分行
戶名：財團法人聖嚴教育基金會
銀行代碼：004 分行代號：1229
帳號：122001009873
3. FOREIGN REMITTANCE
Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH.
TAIPEI, TAIWAN
Swift Code: BKTWTWTP122
Account No.: 122001009873
Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation
Bank Address: No.99, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei, Taiwan

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」
108自在語每本贊助費：NT 100元

聖嚴法師
108 自在語

書名：聖嚴法師108自在語(第二集)-全球版 A
【中文、英文、日文、印度文、西班牙文、韓文】

著者：聖嚴法師

編輯：法鼓山法行會

封面題字：黃篤生

封面畫作：陳永模

內頁題字：鍾弘年

內頁插圖：陳俐陵

推廣流通：法鼓山護法總會

出版者：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056台北市中正區仁愛路二段56號

網址：<http://www.shengyen.org.tw>

E-mail：syf@shengyen.org.tw

電話：(02)2397-9300

傳真：(02)2393-5610

結緣書服務專線：(02)2397-5156

結緣用書·版權所有·108自在語歡迎流通翻印
～ 翻印請勿修改內容以尊重版權 ～

初版一刷：2008年10月

初版四刷：2010年09月(3,000本)

精裝本ISBN：978-986-7033-94-9

108 adages of wisdom

Title: 108 adages of wisdom (II) – multi language version A
【Chinese. English. Japanese. India. Spanish. Korean】

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

Cover painting: Chen Yung-Mo

Inner inscription: Jorng Hung Nien

Inner illustration: Li Ling Chen

Distributed & Promoted by: DDM General Association of
Dharma Upholders

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

Address: No. 56, Section 2, Jen Ai Road, Taipei 10056, Taiwan

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

E-mail: syf@shengyen.org.tw

Telephone No. : 886-2-2397-9300

Fax No. : 886-2-2393-5610

Service lines for free distribution books: 886-2-2397-5156

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

First edition first print : October 2008

First edition fourth print : September 2010 (3,000 copies)

Hardcover: ISBN 978-986-7033-94-9



本書採用環保大豆油墨印製

