



聖嚴法師 108自在語(一)

## 自在人生

聖嚴法師 108 自在語  
(一)

108 Aforismos de Sheng Yen, Parte I  
108 Aphorismos de Sabiduría, Parte I



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



聖嚴法師108自在語  
—  
108 Aforismos de Sabiduría, Danté |  
108 Adages of Wisdom, Dante |

慈悲沒有敵人  
智慧不起煩惱

聖嚴

面對它  
接受它  
處理它  
放下它

聖嚴

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

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

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

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

## 提昇人品

Becoming a Good Human Being  
Por El Ascenso del Carácter

Page  
05~37

## 享受工作

Enjoying Work  
Por El Gozo En El Trabajo

Page  
39~65

## 平安人生

Living Peacefully and Calmly  
Por Una Vida Tranquila

Page  
67~97

## 幸福人間

Happiness in This World  
Por Una Tierra de Bienandanzas

Page  
99~125

# 提昇人品

Becoming a Good Human Being  
Por El Ascenso del Carácter



需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

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

知恩報恩為先，利人便是利己。

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

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



盡心盡力第一，不爭你我多少。

Do your utmost – no matter who gains or loses.

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

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

Compassion has no enemies; wisdom, no vexations.

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



忙人時間最多，勤勞健康最好。

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

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

布施的人有福，行善的人快樂。

The charitable are blessed; the virtuous, happy.

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



心量要大，自我要小。

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

Es preciso cultivar un gran corazón y  
disminuir el egoísmo.

要能放下，才能提起。  
提放自如，是自在人。

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

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



識人識己識進退，時時身心平安；  
知福惜福多培福，處處廣結善緣。

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

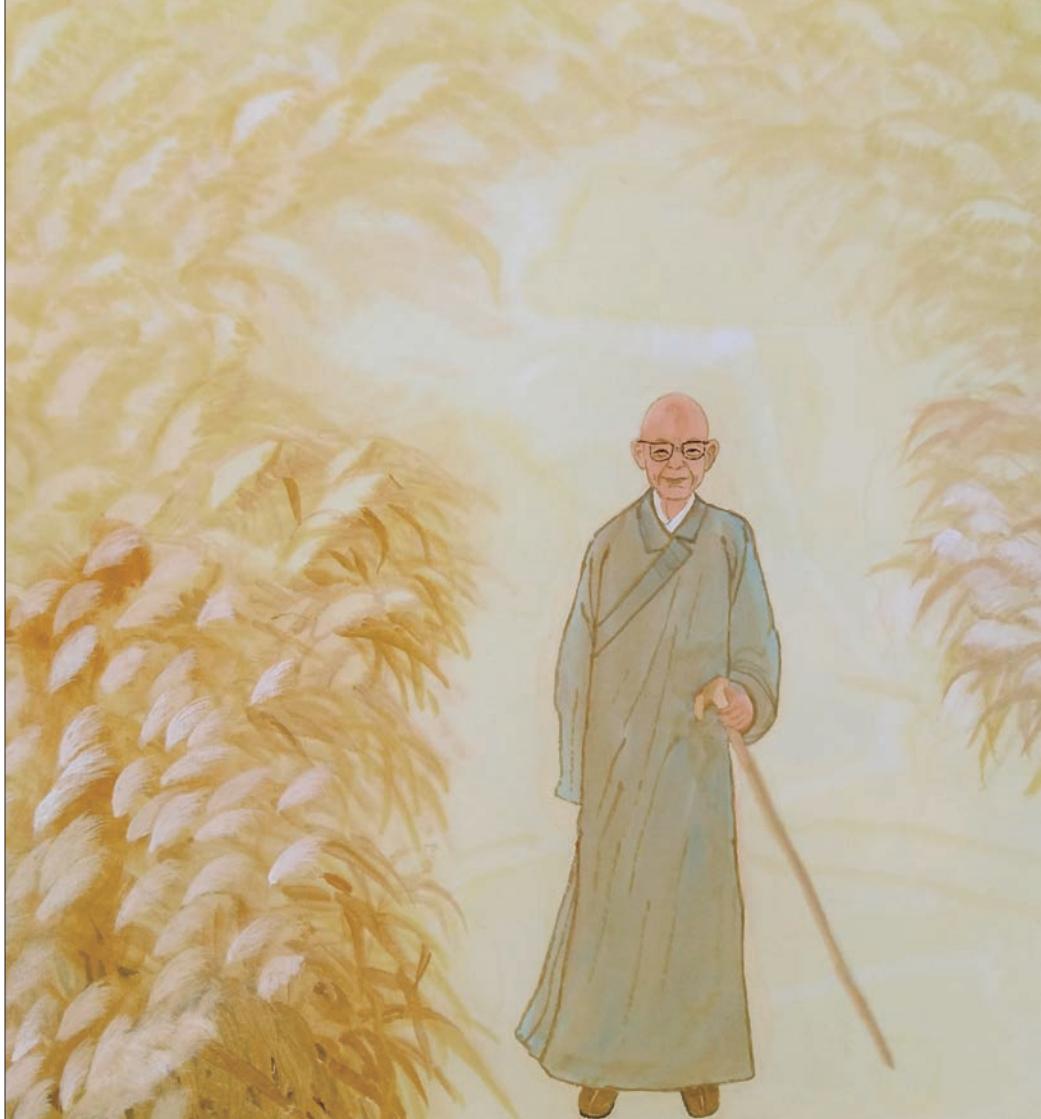
Importante es conocerse a sí mismo, a otras personas y a las ocasiones; tener en cuenta cómo mantener la paz corporal y mental. Hay que reconocer, apreciar y cultivar su fortuna; y también aprovechar cada oportunidad para servir a otros.



提得起放得下，年年吉祥如意；  
用智慧種福田，日日都是好日。

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

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



身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我們  
身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。

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

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

話到口邊想一想，講話之前慢半拍。  
不是不說，而是要惜言慎語。

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

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



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

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

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



## 四安：安心、安身、安家、安業。

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

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

## 四要：需要、想要、能要、該要。

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

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



## 四感：感恩、感謝、感化、感動。

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

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

## 四它：面對它、接受它、處理它、 放下它。

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

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



## 四福：知福、惜福、培福、種福。

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

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

能要、該要的才要；  
不能要、不該要的絕對不要。

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

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



感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。

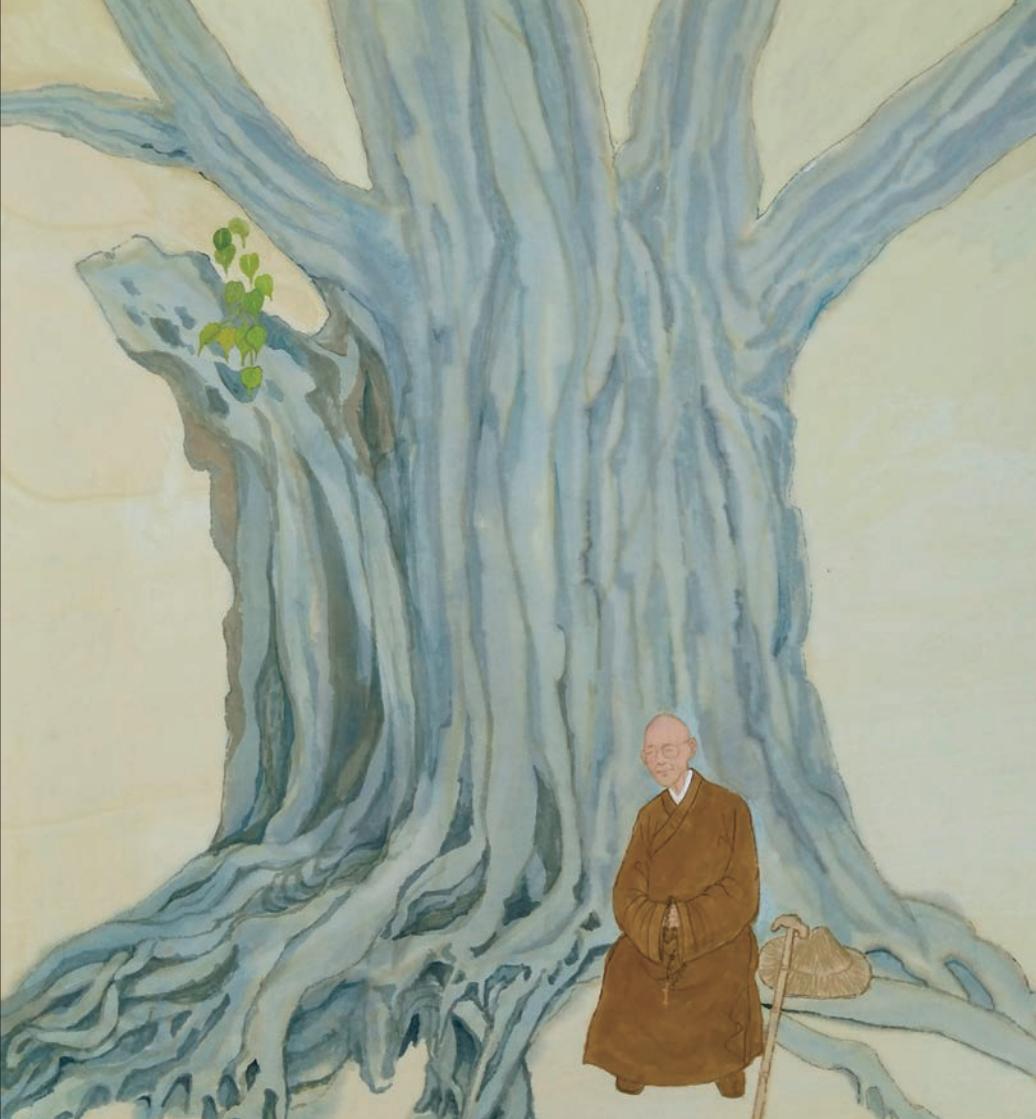
With gratitude we grow; repayment of kindness leads to success.

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

感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。

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

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



遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，  
並且虛心學習。

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

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

少批評、多讚美，  
是避免造口業的好方法。

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

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



平常心就是最自在、最愉快的心。

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

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

踏實地走一步路，  
勝過說一百句空洞的漂亮語。

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

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



知道自己的缺點愈多，成長的速度  
愈快，對自己的信心也就愈堅定。

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

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

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

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

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



唯有體驗了艱苦的境遇，  
才會有精進奮發的心。

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

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

踏踏實實做人，心胸要廣大；  
穩穩當當做事，著眼宜深遠。

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

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



享受工作

Enjoying Work

Por El Gozo En El Trabajo



忙而不亂，累而不疲。

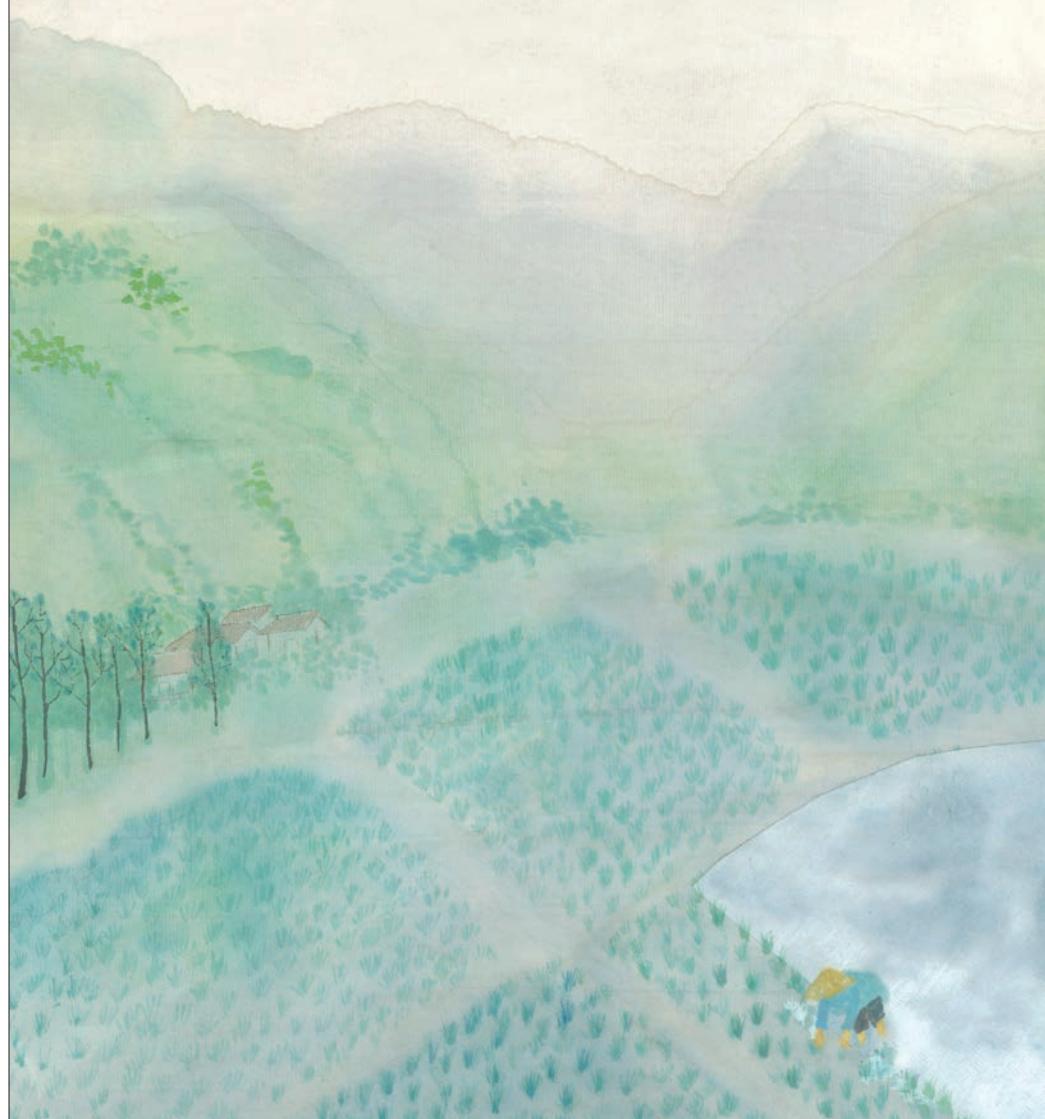
Busy but not in disarray; tired but not worn out.

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

忙得快樂，累得歡喜。

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

Sed ocupados pero alegres; y fatigados pero jubilosos.



「忙」沒關係，不「煩」就好。

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

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

工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。

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

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



應該忙中有序的趕工作，  
不要緊張兮兮的搶時間。

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

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

不要以富貴貧賤論成敗得失，  
只要能盡心盡力來自利利人。

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

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



任勞者必堪任怨，任事者必遭批評。  
怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。

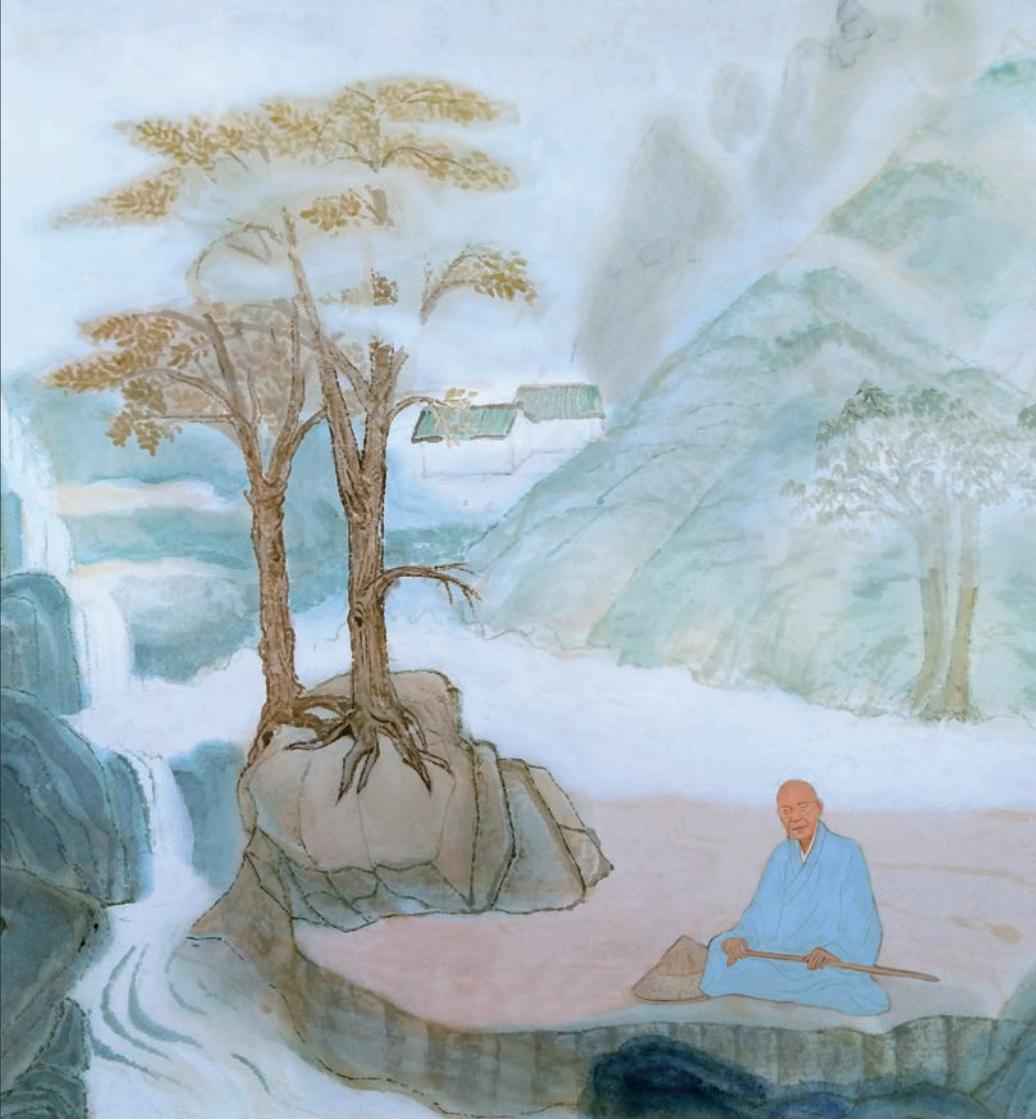
Work hard and others may resent you, take up a task and risk criticism; compassion lies within harsh words, treasure buried deep within criticism.

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

隨遇而安，隨緣奉獻。

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

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



成功的三部曲是：

隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

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

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

見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，  
機緣未熟不強求。

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

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



人生的起起落落，都是成長的經驗。

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

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

用智慧處理事，以慈悲關懷人。

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

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



以智慧時時修正偏差，  
以慈悲處處給人方便。

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

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

慈悲心愈重，智慧愈高，  
煩惱也就愈少。

Deep wisdom, great compassion: few vexations.

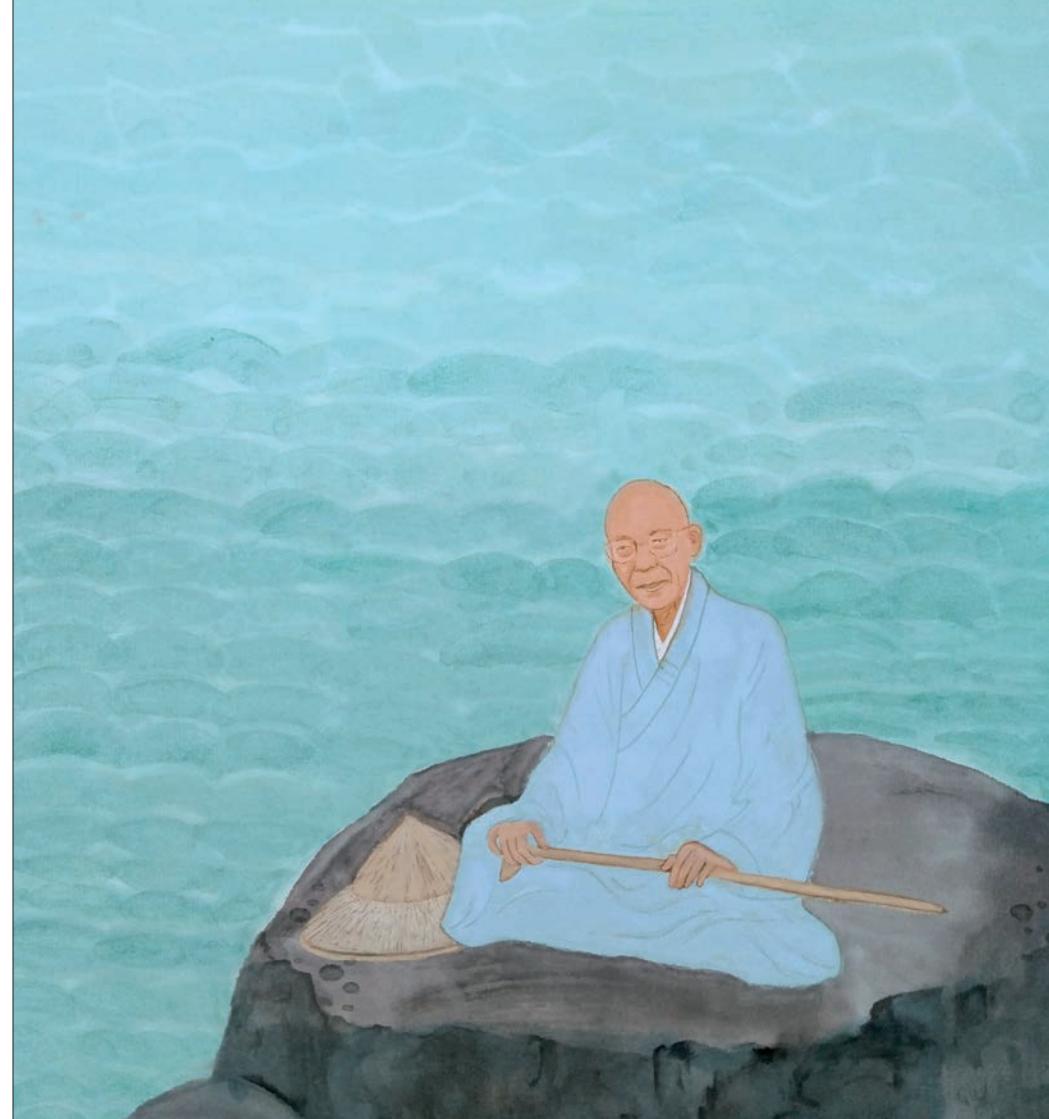
Más profunda es nuestra misericordia, más  
grande es nuestra sabiduría, y más reducidas  
quedan nuestras perturbaciones.



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

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

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



心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

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

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

大鴨游出大路，小鴨游出小路，  
不游就沒有路。

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

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



山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

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

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

「精進」不等於拚命，而是努力不懈。

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

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



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

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

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

給人方便等於給自己方便。

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

Acomodar a personas ajenas quiere decir acomodarnos a nosotros mismos.



甘願吃明虧，是仁者；  
受辱吃暗虧，是愚蠢。

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

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

壓力通常來自對身外事物過於在意，  
同時也過於在意他人的評斷。

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

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



用感恩的心、用報恩的心，來做服務的工作，便不會感到倦怠與疲累。

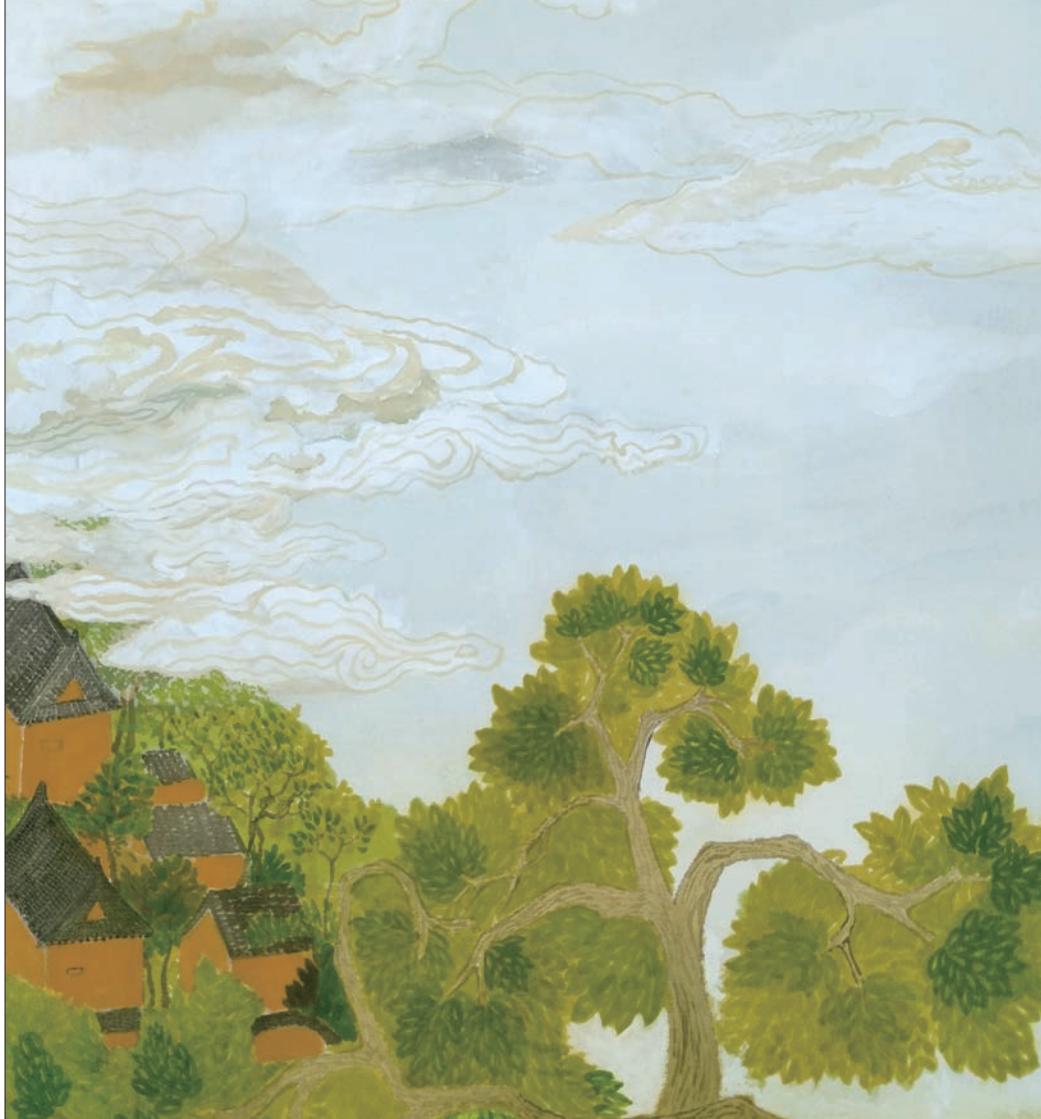
Serve others with a mind of gratitude and reciprocity and you will be neither tired nor weary.

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

隨時隨地心存感激，以財力、體力、智慧、心力、來做一切的奉獻。

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

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



平安人生

Living Peacefully and Calmly

Por Una Vida Tranquila



生命的意義是為了服務，  
生活的價值是為了奉獻。

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

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

人生的目標，  
是來受報、還願、發願的。

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

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



人的價值，不在壽命的長短，  
而在貢獻的大小。

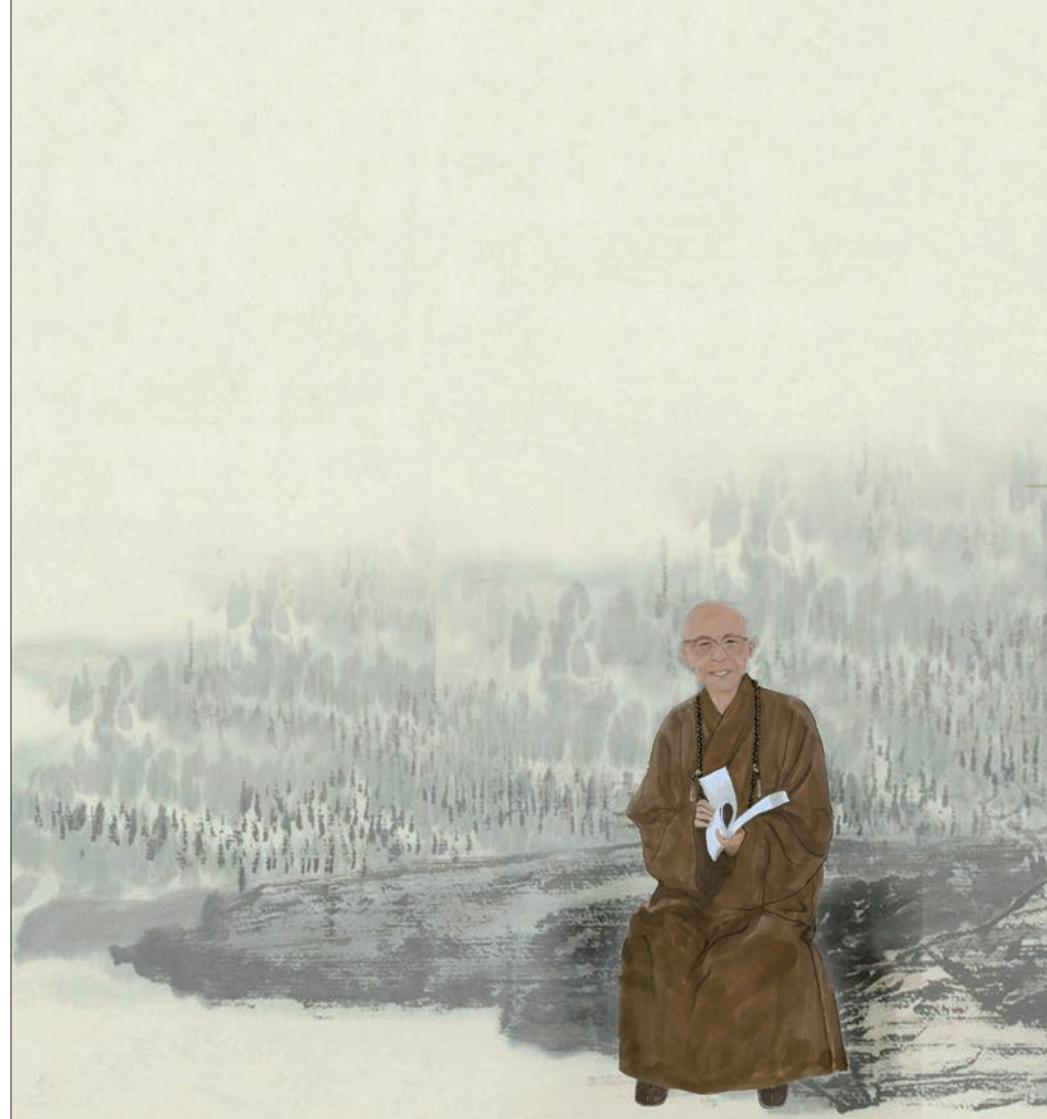
The value of life is not in duration but in contribution.

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

過去已成虛幻，未來尚是夢想，  
把握現在最重要。

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

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



不用牽掛過去，不必擔心未來，  
踏實於現在，就與過去和未來同在。

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

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

智慧，不是知識、不是經驗、不是  
思辯，而是超越自我中心的態度。

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

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



積極人生，謙虛滿分；  
自我愈大，不安愈多。

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

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

上等人安心於道，中等人安心於事，  
下等人安心於名利物欲。

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

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



你是有哪些身分的人，  
就應該做那些身分的事。

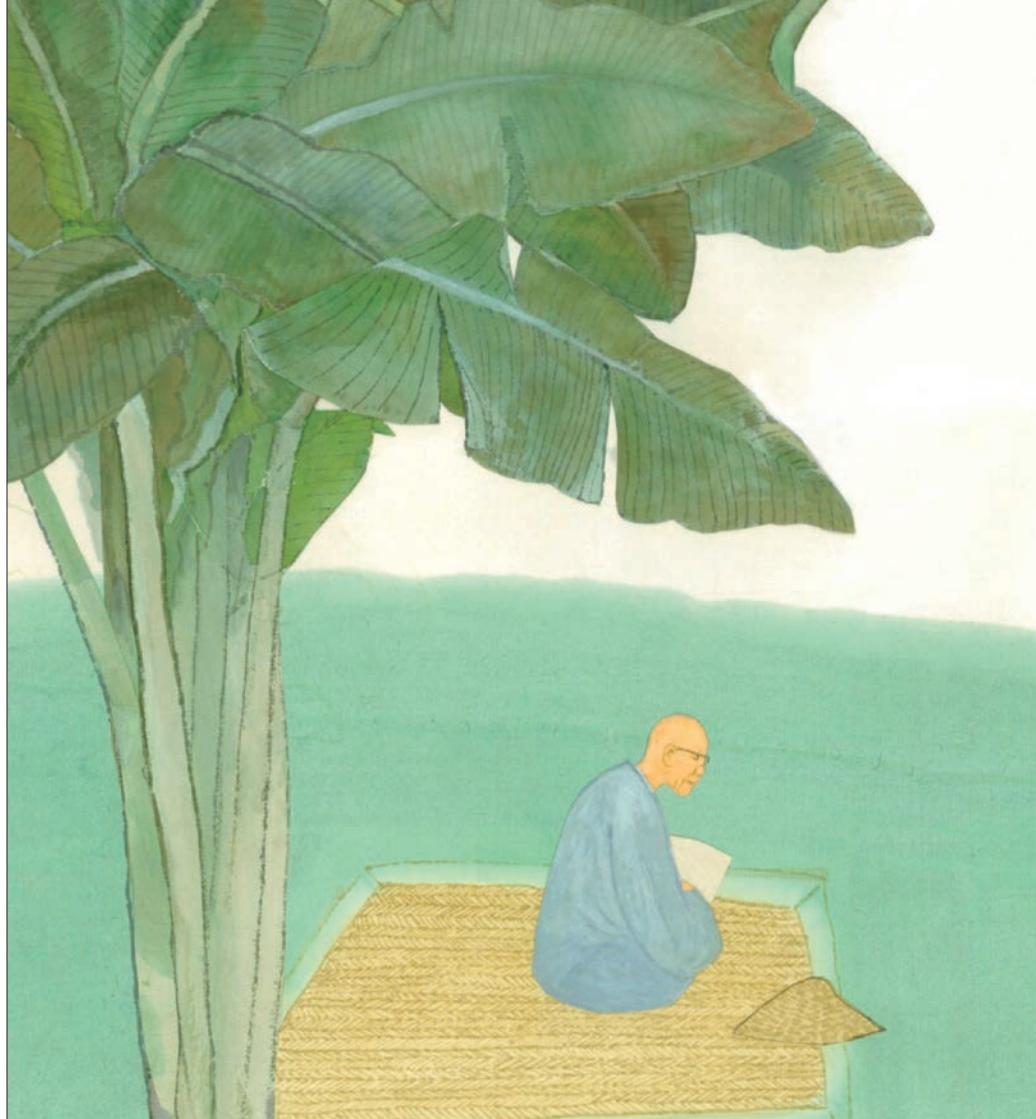
You have a particular role and  
responsibility in life; act accordingly.

Procede de acuerdo con tu rango.

在安定和諧中，把握精彩的今天，  
走出新鮮的明天。

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

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



擔心，是多餘的折磨；  
用心，是安全的動力。

Worry causes needless injury!  
Mindfulness brings security.

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

財富如流水，布施如挖井。井愈深，  
水愈多；布施的愈多，財富則愈大。

Wealth is like flowing water, and giving like the  
digging of a well. Dig deeper and more water  
flows in; give more and wealth multiplies.

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



面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。

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

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

只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。

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

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



救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。

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

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

超越生老病苦三原則：  
活得快樂、病得健康、老得有希望。

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

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



超越死亡三原則：

不要尋死、不要怕死、不要等死。

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

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

死亡不是喜事，也不是喪事，  
而是一件莊嚴的佛事。

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

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



每一個孩子，  
都是幫助父母成長的小菩薩。

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

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

對青少年，要關心不要擔心，  
要誘導不要控制，用商量不用權威。

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

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



愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！

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

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

夫妻是倫理的關係，  
不是「論理」的關係。

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

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



能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，  
都是做的功德。

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

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

眼光，是你的智慧；  
運氣，是你的福德。

Insight comes from wisdom; good fortune,  
from merit.

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



喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，  
患得患失，煩惱就來了。

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

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

經常少欲知足的人，  
才是無虞匱乏的富人。

Having few desires bring riches without worry.

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



心不平安是真正的苦，  
身體的病痛不一定是苦。

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

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

明知心不平安是苦事，就趕快以持念  
「南無觀世音菩薩」來安心吧！

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

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



現在擁有的，就是最好的。

擁有再多也無法滿足，就等於是窮人。

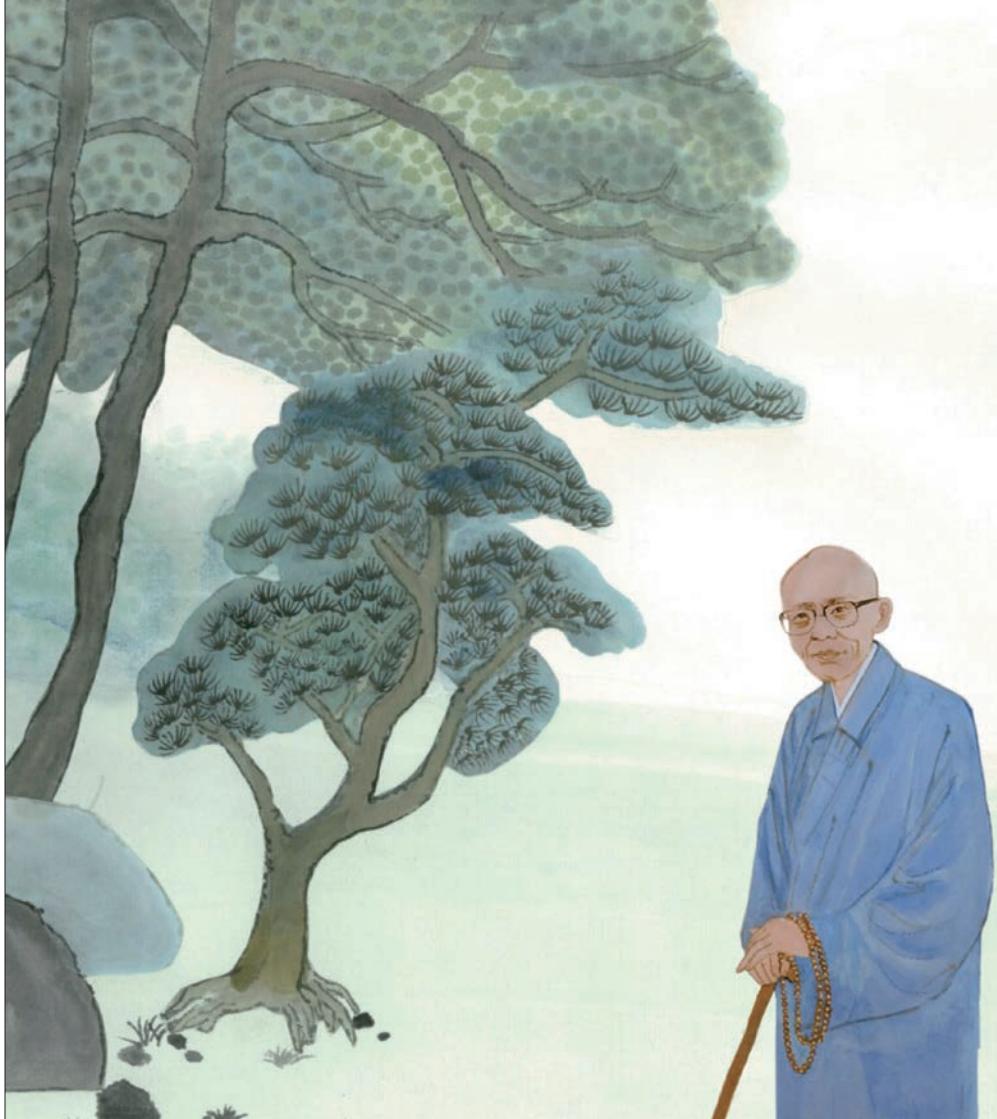
A rich man is content with what he has; a poor man accumulates and is never satisfied.

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

不要用壓抑來控制情緒，最好用觀想、  
用佛號、用祈禱，來化解情緒。

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

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



幸福人間

Happiness in This World

Por Una Tierra de Bienandanzas



好話大家說，好事大家做，好運大家轉。

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

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

大家說好話，大家做好事，大家轉好運。

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

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



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

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

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

急須要做，正要人做的事，我來吧！

An urgent task needs immediate attention? Be  
ready now!

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



我和人和，心和口和，歡歡喜喜有幸福。

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

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

內和外和，因和緣和，平平安安真自在。

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

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



自求心安就有平安，  
關懷他人就有幸福。

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

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

人品等於財富，奉獻等於積蓄。

Character creates wealth; giving creates savings.

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



奉獻即是修行，安心即是成就。

Offering yourself is cultivation; calming  
your mind is success.

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

擁有的多，不一定讓人滿足；  
擁有的少，不一定讓人貧乏。

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

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



現在所得的，是過去所造的；  
未來所得的，是現在所做的。

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

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



好人不寂寞，善人最快樂，  
時時處處助人利己，  
時時處處你最幸福。

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

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



若希望人際關係相處得好，就要把  
心量放大，多接納人，多包容人。

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

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

只要自己的心態改變，環境也會跟  
著改變，世界上沒有絕對的好與壞。

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

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



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

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

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

大的要包容小的，小的要諒解大的。

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

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



以全心全力關懷家庭，  
用整體生命投入事業。

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

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

戒貪最好的方法，  
就是多布施、多奉獻、多與人分享。

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

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



包容別人時，雙方的問題就解決了。

Disputes are best settled by tolerance.

La tolerancia es la mejor solución para la discrepancia.

學佛的人，有兩大任務：  
莊嚴國土，成熟眾生。

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

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



要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。

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

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

煩惱消歸自心就有智慧，  
利益分享他人便是慈悲。

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

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



用慚愧心看自己，用感恩心看世界。

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

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

淨化人心，少欲知足；  
淨化社會，關懷他人。

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

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



## 法鼓山創辦人 / 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](http://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](http://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、西班牙文)第一集

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](http://www.108wisdom.org)

網址：[www.shengyen.org.tw](http://www.shengyen.org.tw)

E-mail：[syf@shengyen.org.tw](mailto: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：2024年03月(15,000本)

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

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

Author: Master Sheng Yen

Editor & Illustration: Yin Mu

Executive Producer : Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Distributed & Promoted by: DDM Fellowship of Honorary Directors

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

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

Telephone No. : 886-2-2397-9300

Fax No. : 886-2-2393-5610

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

108Webside: [www.108wisdom.org](http://www.108wisdom.org)

Website: [www.shengyen.org.tw](http://www.shengyen.org.tw)

E-mail: [syf@shengyen.org.tw](mailto: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 : March 2024 (15,000 copies)

ISBN: 978-626-98134-3-8



本書採用環保大豆油墨印製