

## 聖嚴法師108自在語(第一集)

|    | 聖嚴法師108自在語(第一集)                             | 성엄 법사 108 자재어(I)  | 108 Adages of Wisdom, Part I   |
|----|---|---|--|
|    | 提昇人品  | 인격 향상   | Becoming a Good Human Being  |
| 1  | 需要的不多，想要的太多。                                | 필요한 것은 많지 않으나, 원하는 것은 매우 많다.  | Our needs are few; our wants many.   |
| 2  | 知恩報恩為先，利人便是利己。                              | 은혜를 알고 은혜를 갚는 것이 우선이며, 남을 이롭게 하는 것이 곧 자기를 이롭게 하는 것이다.   | 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.   |
| 3  | 盡心盡力第一，不爭你我多少。                              | 몸과 마음을 다하여 일을 하는 것이 우선이며, 누가 더 많이 하였는 가는 따지지 말아라.   | Do your utmost - no matter who gains or loses.   |
| 4  | 慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。                              | 자비에는 적이 없고, 지혜에는 번뇌가 일어나지 않는다.  | Compassion has no enemies; wisdom, no vexations.   |
| 5  | 忙人時間最多，勤勞健康最好。                              | 바쁜 사람은 가장 많은 시간을, 근면한 사람은 최상의 건강을 누린다.  | The busiest have the most time; the diligent, the best health.   |
| 6  | 布施的人有福，行善的人快樂。                              | 보시를 베푸는 사람은 복을 받으며, 선행을 하는 사람은 항상 즐겁다.  | The charitable are blessed; the virtuous, happy.   |
| 7  | 心量要大，自我要小。                                  | 음 씬은 커야 하고, 자아는 작아야 한다.   | Let the measure of your heart be great; the size of your ego, small.   |
| 8  | 要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。                        | 놓을 줄 알아야 잡을 수도 있다. 잡고 놓는 것이 자유로워야 비로소 자유자재한 사람이다.   | 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.   |
| 9  | 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。              | 남을 알고 자기를 알고, 나가고 물러설 때를 알면, 항상 심신이 평안할 것이요, 복을 알고 복을 아끼고 복을 가꾸어가면, 두루 좋은 인연을 맺을 수 있을 것이다.        | 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. |
| 10 | 提得起放得下，年年吉祥如意；用智慧種福田，日日都是好日。                | 잡고 놓는 것이 자유로우면, 매년 뜻하는 대로 순조로울 것이며, 지혜로 복밭을 일구면 하루 하루가 좋은 날일 것이다.                                 | Able to pick it up, able to let it go - year after year good fortune will surely follow; sow a field of blessings with wisdom! Everyday, all days - are good days.   |
| 11 | 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。          | 심신을 항상 느긋하게 풀고, 만나는 이에게 미소로서 대하니; 느긋함은 곧 우리의 심신을 건강케 함이요, 미소를 띄움은 피차의 우의를 손쉽게 증진시킬 수 있음이라.        | Always keep your body and mind always relaxed and meet everyone with a smile; relaxation makes your mind and body healthy, and a smile gathers friends and friendship.   |
| 12 | 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。               | 말이 입 밖으로 나오기 전에 잘 생각하고, 말을 하기 전에 반박자 늦춰라. 말을 하지 말라는 것이 아니라, 말을 아끼고 신중하게 해야 한다는 것이다.               | About to speak? Think 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.   |
| 13 | 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。 | 생활에서 "있을 수 있으면 매우 좋고, 없어도 괜찮다."라는 생각을 기르는 것이 좋다. 이는 괴로움을 즐거움으로 바꿔주고 더 자유자재 하게 살아갈 수 있다. 2009/2/17 | 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.   |
| 14 | 四安：安心、安身、安家、安業。                             | 四安：마음을 우선 안정 시키고, 몸을 다음으로 안정 시키고, 가정을 그 다음으로 안정 시키고, 사업을 마지막으로 안정 시킨다.                            | The four contentments: mind at peace, body at rest, family in harmony, all enterprise at ease.   |

|    | 聖嚴法師108自在語(第一集)                | 성엄 법사 108 자재어(I)   | 108 Adages of Wisdom, Part I  |
|----|--------------------------------|--|---|
| 15 | 四要：需要、想要、能要、該要。                | 四要：필요 한 것인가, 원하는 것인가, 원할 수 있는 것인가, 원하여도 마땅한 것인가의 마음 상태를 항상 점검 하여라.     | When you wish for something - as yourself these four questions: Is it needed? Is it wanted? Is it obtainable? It is advisable?    |
| 16 | 四感：感恩、感謝、感化、感動。                | 四感：항상 은혜를 마음에 품고, 감사하며, 자신을 감화하여, 타인의 마음을 감동 시켜야 한다.                   | The four attitudes to take towards others: grateful, thankful, transforming, inspiring.   |
| 17 | 四它：面對它、接受它、處理它、放下它。            | 四它：일을 우선 대면하고, 다음은 그 사실을 받아들이고, 다음으로 일을 처리하되, 마지막으로 그 결과는 내려 놓아야 한다.   | The four steps in dealing with any problem: face it, accept it, deal with it, let it go.  |
| 18 | 四福：知福、惜福、培福、種福。                | 四福：복을 알고, 복을 소중히 하고, 복을 배양하고, 복을 심어라.                                  | The four keys to good fortune: know what you are blessed with, cherish it, help it grow, and plant seeds for future blessings.    |
| 19 | 能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。         | 원할 수 있고, 원하여도 마땅한 것을 요구 하여도 좋으나, 원할 수 없고, 원하여선 마땅하지 않는 것은 절대 요구하지 말아라. | If possible and permissible, seek after it; if impossible and forbidden, keep away from it.                                       |
| 20 | 感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。             | 은혜를 마음에 품고 감사하는 것은 우리를 성장하게 하고, 은혜를 갚는 것은 우리의 성취함에 도움이 된다.             | With gratitude we grow; repayment of kindness leads to success.   |
| 21 | 感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。             | 순경과 역경은 모두가 은인이며, 이렇게 주어진 기회에 감사하라.                                    | Be thankful at every opportunity: good and bad fortunes are both allies.  |
| 22 | 遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。         | 좋은 일이 생기면 함께 기뻐하고, 찬탄하고, 격려하고, 또한 겸허하게 배워야 한다.                         | Rejoice when you encounter good, praise it, encourage it to spread, but take care to learn with an open mind.                     |
| 23 | 少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。            | 비판을 적게 하고, 찬미를 많이 하는 것이 구업을 기피하는 최적의 방법이다.                             | More praise and less criticism! Cut down the karma that comes from what you say.  |
| 24 | 平常心就是最自在、最愉快的心。                | 평상심은 제일 자유자재하고 즐거운 마음이다.   | An ordinary mind is a mind of utmost freedom, utmost joy.   |
| 25 | 踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。          | 착실히 한 걸음 내딛는 것이, 백마디 내실없고 화려한 말 보다 낫다.                                 | A true step on the path merits more than a hundred shallow words adorned with tinsel.   |
| 26 | 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。 | 자신의 단점을 많이 알수록, 더욱 빨리 성숙해지며, 스스로에 대한 믿음도 더 견고해진다.                      | The more you come to know your weaknesses, the faster you will grow - your self confidence unwavering.                            |
| 27 | 多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。               | 많이 듣고, 많이 보고, 적게 말하고, 손발은 재빠르되 씹씹이는 느리게 하라.                            | Look more, listen more; speak less, act fast; spend slow.   |
| 28 | 唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。          | 오로지 고난을 격어 본 자만이 정진하는 분발심을 얻을 수 있다.                                    | Only after you encounter affliction and adversity will you summon the mind of diligence.  |
| 29 | 踏踏實實做人，心胸要廣大；穩穩當當做事，著眼宜深遠。     | 성실하게 살면서, 도량을 넓히고, 온당하게 일을 처리하면서, 시야를 깊고 멀게 가져라.                       | Be solid and forthright; have a great open heart; be sure and steady in accomplishment, with vision penetrating and far-reaching. |
|    | <b>享受工作</b>                    | <b>일을 즐김</b>   | <b>Enjoying Work</b>  |
| 30 | 忙而不亂，累而不疲。                     | 바쁘지만 항상 정돈되어 있으며, 피곤하지만 마음은 경쾌하여야 한다.                                  | Busy but not in disarray; tired but not worn out.   |
| 31 | 忙得快樂，累得歡喜。                     | 기쁘게 바쁘고, 즐겁게 지쳐라.  | Be happy being busy! Even when you're tired, be joyful.   |
| 32 | 「忙」沒關係，不「煩」就好。                 | "바쁜 것"은 괜찮으나, "괴롭지" 않으면 된다.  | Busy? No matter. No vexation. All is well.  |

|    | 聖嚴法師108自在語(第一集)                              | 성엄 법사 108 자재어(I)   | 108 Adages of Wisdom, Part I  |
|----|--|--|---|
| 33 | 工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。                             | 일은 서둘러도 마음은 조금하지 말며, 몸과 마음은 느긋하게 하여, 긴장하지 마라.  | Work quickly, not anxiously; mind and body relaxed and unbound.   |
| 34 | 應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。                       | 바쁨 속에서도 일을 순서 있게 신속히 하되, 긴장하여 시간에 쫓기어 살지 말아라.  | Finish your work quickly, but in an orderly manner; don't become nervous trying to compete with time itself.  |
| 35 | 不要以富貴貧賤論成敗得失，只要能盡心盡力來自利利人。                   | 부귀와 빈천으로 성공과 실패, 얻음과 잃음을 논하지 말고, 마음과 힘을 다하여 자신을 성장시키고 남을 이롭게 하여라.                            | Don't measure success and failure by wealth or poverty; work only to benefit yourself and others with all your heart and strength.                  |
| 36 | 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。             | 힘든 일을 맡는 자는 반드시 원망을 감내해야 하고, 일하는 자는 반드시 비판과 직면하게 된다. 원망의 말 아래에는 자비인욕이 있고, 비판의 가운데는 금옥이 숨어있다. | Work hard and others may resent you, take up a task and risk criticism; compassion lies within harsh words, treasure buried deep within criticism.  |
| 37 | 隨遇而安，隨緣奉獻。                                   | 평안한 마음으로 여러 일에 임하며, 인연에 따라 봉헌 하여라.   | Be at ease in all encounters; give of yourself, as conditions permit.   |
| 38 | 成功的三部曲是：隨順因緣、把握因緣、創造因緣。                      | 성공의 삼박자는 인연에 순응하여, 인연을 파악하고, 인연을 창조하는 것이다.   | The three acts of success: accord with causes and conditions, act decisively when they arise, shape the future.                                     |
| 39 | 見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，機緣未熟不強求。                     | 기회와 인연이 주어지면 포착하고, 주어지지 않으면 창조하되, 아직 여물지 않았다면 무리하게 구하지 않는다.                                  | Seize opportunity when it arises, create it when it doesn't exist; but when the time is not ripe, don't take unnecessary action.                    |
| 40 | 人生的起起落落，都是成長的經驗。                             | 인생에 있어 굴곡은 모두 성장의 경험이다.  | Life's ups and downs are the stuff of growth and development.   |
| 41 | 用智慧處理事，以慈悲關懷人。                               | 지혜로움으로 일에 임하고, 자비로움으로 사람을 대하여라.  | Do what you have to do with wisdom; treat people with care and compassion.  |
| 42 | 以智慧時時修正偏差，以慈悲處處給人方便。                         | 항상 지혜로움으로 오류를 수정 하고, 곳곳에 자비심으로 사람들에게 편리를 베풀어라.   | When you are off balance, always right yourself with wisdom, everywhere you go, use compassion to make life easy for others.                        |
| 43 | 慈悲心愈重，智慧愈高，煩惱也就愈少。                           | 자비심이 깊어질 수록 지혜는 더 높아가며, 괴로움은 줄어든다.   | Deep wisdom, great compassion: few vexations.   |
| 44 | 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。 | 처한 여러 상황에서, 지혜로움으로 일에 임하며, 자비심으로 사람을 대하고, 개인의 이득과 손실에 얽매이지 아니하면, 괴로움도 없어진다.                  | Face whatever is in front of you, act with wisdom, treat people with compassion; forget benefit, harm, gain, and loss, and vexations will diminish. |
| 45 | 心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。                             | 마음이 형편에 따라 바뀌는 것은 평범한 사람이며, 형편이 마음에 따라 바뀌는 것은 성인과 현인이다.                                      | An ordinary mind bends to circumstances; a sage mind transforms circumstances.  |
| 46 | 大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。                        | 큰 오리는 큰 물길을 헤쳐 나오게 되며, 작은 오리는 작은 물길을 헤쳐 나오게 된다. 헤쳐 나오지 않으면 물길도 생기지 않는다.                      | Big duck swims, big wake; little duck swims, little wake. No duck in the water? No wake at all.   |
| 47 | 山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。                           | 산이 돌지 않으면 길을 돌리고, 길이 돌지 않으면 사람이 돌아가고, 사람이 돌아갈 수 없으면, 마음을 돌려라.                                | Can't move the mountain? Build a road! Road blocked? Start climbing! Can't climb? Shift mind!   |
| 48 | 「精進」不等於拼命，而是努力不                              | "정진"은 필사적인 으로 하자는 것이 아니라, 끈임 없이  | True diligence doesn't mean placing your life at risk. It is  |

|    | 聖嚴法師108自在語(第一集)                         | 성엄 법사 108 자재어(I)   | 108 Adages of Wisdom, Part I  |
|----|---|--|---|
|    | 懈。                                      | 노력 하자는 것이다.  | simply unwavering persistence.  |
| 49 | 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。 | 배가 지나간 물 위에는 흔적이 남지 않으며, 새가 날아간 허공에는 자취가 남지 않듯이, 성패득실이 마음에 파동을 일으키지 않는 그것이 곧 자재해탈하는 대지혜이다. | Boat passes, wake disappears; bird flies, shadow departs. Gain or lose, succeed or fail - emotions do not stir: this is the great wisdom of freedom and liberation. |
| 50 | 給人方便等於給自己方便。                            | 남을 돕는 것이 곧 자신을 돕는 것이다.   | Making life easier for others is making your life easier for yourself.  |
| 51 | 甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，是愚蠢。                    | 기꺼이 뺏힌 손해를 원하는 자는 어진사람이며, 모욕을받고 남모르게 손해마져 보는 자는 어리석은 사람이다.                                 | The noble one suffers mistreatment willingly; the fool is humiliated by what he suffers.  |
| 52 | 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。           | 악박감은 항상 몸 밖의 사물과 타인으로 부대의 평가에 대하여 너무 연연하여 초래하는 것이다.  | Pressure usually comes from too much concern with what we encounter around us as well as how people judge us.   |
| 53 | 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。         | 은혜에 감사하는 마음으로, 은혜에 보답하는 마음으로 봉사일에 임하면, 권태와 피로를 느끼지를 않는다.                                   | Serve others with a mind of gratitude and reciprocity and you will be neither tired nor weary.  |
| 54 | 隨時隨地心存感激，以財力、體力、智慧、心力、來做一切的奉獻。          | 언제 어디서나 감사하는 마음을 지니고, 재력, 체력, 지혜와 마음이 미치는 힘을 다하여 봉사하여라.                                    | Help others with strength of mind and body, with wealth and wisdom - always and everywhere with a thankful mind.  |
|    | <b>平安人生</b>                             | <b>평안한 인생</b>  | <b>Living Peacefully and Calmly</b>   |
| 55 | 生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。                  | 생명의 뜻은 봉사하는 데 있고, 삶의 가치는 봉헌하는 데 있다.  | The meaning of life lies in serving; the value of life in giving.   |
| 56 | 人生的目標，是來受報、還願、發願的。                      | 인생의 목표는 업보를 받아 들이려 왔고, 지나간 소원을 이행하려고 왔고, 새로운 소원을 발심하려고 왔다.                                 | The aim of life is to receive karmic retribution, fulfill vows, and make new ones.  |
| 57 | 人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。                   | 인간의 가치는, 수명의 길고 짧은데에 있는 것이 아니라, 봉사를 얼마나 했나에 달려있다.  | The value of life is not in duration but in contribution.   |
| 58 | 過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。                  | 지나간 것은 이미 허상이며, 미래는 아직 몽상이니, 지금 바로를 장악하는 것이 제일 중요하다.                                       | The past is an illusion; the future, a dream; the present, essential.   |
| 59 | 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。          | 과거에 연연할 것 없고 미래역시 걱정할 필요가 없다. 바로 지금에서 성실하게 살면, 곧 과거와 미래와 함께 있는 것이다.                        | There is no need to dwell in the past, no necessity to worry about the future: the enduring present holds both past and future.                                     |
| 60 | 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。          | 지혜는 지식이 아니고, 경험도 아니고, 사변도 아닌자아를 초월한 태도이다.  | Wisdom is not simply knowledge, nor experience, nor idle speculation; it is an attitude that transcends self-centeredness.  |
| 61 | 積極人生，謙虛滿分；自我愈大，不安愈多。                    | 적극적인 인생을 살며 겸손하면 만점이요; 자기중심적인 욕망이 크면 클수록 불안도 점점 커진다.                                       | Great accomplishment - complete humility; big ego - great insecurity.   |
| 62 | 上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利物欲。             | 상급인 은 마음을 도에 안착하고있고, 중급인 은 마음을 일에 안착하고있고, 하급인 은 마음을 명리과물욕에 안착하고있다.                         | 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.                 |
| 63 | 你是有哪些身分的人，就應該做那些身分的事。                   | 어떠한 신분이면, 그 신분의 일을 함이 마땅하다.  | You have a particular role and responsibility in life; act accordingly.   |

|    | 聖嚴法師108自在語(第一集)                  | 성엄 법사 108 자재어(I)   | 108 Adages of Wisdom, Part I  |
|----|----------------------------------|--|---|
| 64 | 在安定和諧中，把握精彩的今天，走出新鮮的明天。          | 안정과 화목 속에서, 멋진 오늘을 알차게 주관하고, 새뜻한 내일로 나아가라.                               | In calmness and tranquility make good use of this wondrous day! Tomorrow will shine!  |
| 65 | 擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。             | 걱정은 쓸데없는 구박이요, 심혈을 기울이는 것은 안전의 힘이 된다.                                    | Worry causes needless injury! Mindfulness brings security   |
| 66 | 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。 | 부유함은 흘러가는 물과 같고, 보시는 우물을 파는 것과 같다. 우물이 깊을수록 물은 많고, 보시를 많이 할수록, 더 부유하여진다. | 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.       |
| 67 | 面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。            | 생활을 함에 있어서, 항상 "만반의 준비와 최악의 결과에 대한 대비"를 하여야 한다.                          | Live life this way: the best plan anticipates the worst scenario.   |
| 68 | 只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。       | 한숨만 간직하고 있으면, 곧 무한한 희망이 있는 것이고, 그것이 가장 큰 재산이다.                           | Even with a single breath remaining, hope is unlimited, and that is untold wealth.  |
| 69 | 救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。              | 괴로움과 어려움을 구원을 하는 자는 보살이요, 괴로움과 어려움을 겪는 자는 대보살이다.                         | A bodhisattva saves others from hardship and suffering; a great bodhisattva takes on hardship and suffering itself.                             |
| 70 | 超越生老病苦三原則：活得快樂、病得健康、老得有希望。       | 생, 노, 병, 고를 초월하는 삼원칙은 : 즐겁게 살고, 건강하게 병을 맞이하고, 희망차게 늙는 것이다.               | Three principles to transcend the suffering of birth, sickness and old age: a happy life, a healthy attitude towards sickness, hope in old age. |
| 71 | 超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。          | 죽음을 초월하는 삼원칙은 : 죽음을 찾지 말고, 죽음을 두려워 하지 말고, 죽음을 기다리지 말아라.                  | Three principles to transcend death: don't seek it, don't fear it, don't wait for it.   |
| 72 | 死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。          | 죽음은 경사도 아니고, 장례도 아닌, 장엄한 불사일뿐이다.   | Death is neither a happy event nor a cause for mourning, but a call to practice our faith seriously.  |
| 73 | 每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。              | 모든 자녀는 부모의 성장을 돕는 작은 보살이다.   | Every child is a little bodhisattva that helps his or her parents grow.   |
| 74 | 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。    | 청소년을 대함에 있어 걱정보다 관심을 주며, 통제보다 유도를 하여 주며, 권위보다 상담을 하여 준다.                 | With teenagers: use care, not worry; guidance, not control; communication, not authority.   |
| 75 | 愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！                | 자녀를 사랑한다면 걱정을 하느니 축복을 해 주는 게 낫다.   | To truly love your children, give them your blessings rather than burden them with your worry!  |
| 76 | 夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。              | 부부의 관계는 윤리의 관계이지 논리의 관계가 아니다.  | A couple's relationship should be based on mutual respect, not argument.  |
| 77 | 能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，都是做的功德。            | 항부로 쓰레기를 버리지 않고, 수시로 쓰레기를 깨끗이 줍는다면, 이는 모두 공덕을 쌓는 것이다.                    | Stop the litter, clutter and garbage! Always clean up and pick up what you can. These are virtuous acts.  |
| 78 | 眼光，是你的智慧；運氣，是你的福德。               | 안목은 그대의 지혜이며, 운수는 그대의 복덕이다.  | Insight comes from wisdom; good fortune, from merit.  |
| 79 | 喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。      | 좋아하는 것은 점유하고자 하고 싫어하는 것은 배척하고자 하니, 얻고 잃음에 연연해하면, 번뇌가 곧 찾아온다.             | We love to grasp what we love and reject what we dislike; gain and loss, gain and loss - vexations are sure to come.                            |
| 80 | 經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。              | 늘 바라는 것이 적고, 넉넉함을 느끼는 사람은, 모자람이 없는 부유한 사람이다.                             | Having few desires bring riches without worry.  |
| 81 | 心不平安是真正的苦，身體的病痛不一定是苦。            | 마음이 평안 하지 못하는 것은 진정한 고통이며, 몸의 아픔은 반드시 고통이 아닐 수 있다.                       | True suffering is a mind without peace or calm. Physical pain and illness are not necessarily suffering.  |

|    | 聖嚴法師108自在語(第一集)                      | 성엄 법사 108 자재어(I)  | 108 Adages of Wisdom, Part I  |
|----|--------------------------------------|---|---|
| 82 | 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！       | 마음이 평안치 못한 것이 고통임을 안다면, 어서 "나무관세음보살"를 지념하여 마음을 안정시켜라.                           | Know clearly that an unsettled mind is trouble. Right then and there – recite "Homage to Guan Yin, Bodhisattva Avalokitesavara" to calm your mind.  |
| 83 | 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。        | 현재 소유하고 있는 것이 제일 소중한 것이다. 아무리 소유하고 있는 것이 많아도 만족을 할 수 없는자는 가난한 사람이다..            | A rich man is content with what he has; a poor man accumulates and is never satisfied.  |
| 84 | 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。      | 억제를 통하여 정서를 제어하지 말고, 관상, 염불과기도로 정서를 풀어라.  | Don't control emotions by suppressing them; calm them with contemplation, reciting Buddha's name, or prayer.  |
|    | <b>幸福人間</b>                          | <b>행복한 세상</b>   | <b>Happiness in this World</b>  |
| 85 | 好話大家說，好事大家做，好運大家轉。                   | 고운 말은 함께 쓰고, 좋은 일은 함께 행하며, 좋은 운을 함께 돌리자.  | Kind words on everyone's lips! Good deeds in everyone's heart! Good fortune in everyone's life!   |
| 86 | 大家說好話，大家做好事，大家轉好運。                   | 모두 다 고운 말을 쓰고, 모두 다 좋은 일을 하면, 모두에게 좋은 운이 따른다.                                   | Let everyone speak kindly! Let everyone do good deeds! Let everyone's bad luck turn to good!  |
| 87 | 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。 | 사람마다 매일 한마디씩 고운 말을 더 쓰고, 좋은 일을 하나씩 더 하면, 이러한 작은 선행들이 모여 큰 선행이 된다.               | 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. |
| 88 | 急須要做，正要人做的事，我來吧！                     | 급하게 하여야 할 일이고, 마침 누군가 하여야 할 일이면, 내가 하마! 하고 나서라.                                 | An urgent task needs immediate attention? Be ready now!   |
| 89 | 我和人和，心和口和，歡歡喜喜有幸福。                   | 자신과 화목하고 타인과도 화목하여, 마음과 입도 화목하면, 즐겁음과 행복을 누릴 수 있다.                              | Harmony with myself and others, harmony in mind and speech, and thus blessed with joy and happiness.  |
| 90 | 內和外和，因和緣和，平平安安真自在。                   | 내부와 화목하고 외부와도 화목하여, 인연과 연분과도 화목하면, 평안하고 진정 자유롭다.                                | Harmony within and without, harmony in causes and conditions, and thus freedom, peace and tranquility will follow.                                  |
| 91 | 自求心安就有平安，關懷他人就有幸福。                   | 스스로의 마음 안정을 구하면 곧 평안이 있고, 남에게 관심을 베풀면 행복이 온다.                                   | Seek a peaceful mind, and you will find a peaceful refuge; treasure others and you will find fortune and happiness.                                 |
| 92 | 人品等於財富，奉獻等於積蓄。                       | 인품은 재산이요, 봉사는 저축이다.   | Character creates wealth; giving creates savings.   |
| 93 | 奉獻即是修行，安心即是成就。                       | 봉사는 곧 수행이요, 마음을 안정시킬 수 있음은 곧 성취이다.  | Offering yourself is cultivation; calming your mind is success  |
| 94 | 擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。           | 소유하고 있는 것이 많다고, 반드시 만족함을 느끼는 것이 아니고, 소유하고 있는 것이 적다고, 반드시 부족함을 느끼는 것은 아니다.       | Great possessions don't necessarily bring satisfaction; few possessions don't necessarily lead to poverty.  |
| 95 | 現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。           | 현재 이어 받는 것은, 과거에 만든 것이며; 미래에 이어 받을 것은, 지금 만들고 있다.                               | Right now you gather what you have planted; what you harvest tomorrow, you plant at this moment.  |
| 96 | 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。       | 좋은 사람은 외롭지 않고, 어진 사람은 항상 즐겁다. 언제 어디서나 남을 돕고 자기 자신도 이롭게 되어, 언제 어디서든 행복을 누릴 수 있다. | The good are not lonely; the benevolent, happiest; ever and always help others and thus achieve the utmost happiness for yourself.                  |
| 97 | 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。       | 원만한 대인관계를 희망하면, 마음씨가 커야하고, 남을 많이 받아들이며 포용하여라.                                   | If you wish to build good relationships with others, develop a broad mind, and become more tolerant and forgiving.                                  |
| 98 | 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。      | 자신의 마음 상태만 바꾸면, 환경도 따라 바뀌게 된다. 이 세상에는 절대적으로 좋고 나쁜게 없다.                          | When you change your way of thinking, what is around you will transform accordingly; nowhere in the world will you                                  |

|     | 聖嚴法師108自在語(第一集)                          | 성엄 법사 108 자재어(I)  | 108 Adages of Wisdom, Part I   |
|-----|--|---|--|
|     |  |   | find absolute good or bad.   |
| 99  | 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。 | 사람과 사람 사이에 함께 사는 도리에는 소통이 필요하고, 소통이 이뤄지지 않으면 곧 타협을 해야하며, 타협이 안 될 시에는, 용서하여 주고 참아 주어라. | The way to get along with others is to communicate effectively. When communication fails, compromise, when compromise fails, tolerate and forgive. |
| 100 | 大的要包容小的，小的要諒解大的。                         | 큰 것은 작은 것을 포용하고, 작은 것은 큰것을 양해하여라.   | The great must make allowance for the small; the small must reflect upon the great.  |
| 101 | 以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業。                     | 전심전력으로 가정을 보살피고, 온 생명으로 사업에임해라.   | Devote all heart and strength to your family; commit your whole life to the enterprise at hand.  |
| 102 | 戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。                 | 탐욕을 버리는 가장 좋은 방법은 더 많이 보시하고, 많이 봉헌하고, 더 자주 다른 사람과 나누어 누리는데 있다.                        | The best way to guard against greed is to give more, to extend yourself more, and to share more with others.                                       |
| 103 | 包容別人時，雙方的問題就解決了。                         | 남을 아량 있고 너그럽게 감싸 받아들일 때, 서로간의 문제는 곧 해결된 것이다.  | Disputes are best settled by tolerance.  |
| 104 | 學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。                    | 불도를 배우는 사람에게는 두 가지 큰 임무가 있으니, 불도를 장엄하게 하고, 중생을 성숙하게 하는 것이다.                           | 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.       |
| 105 | 要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。                       | 바닥이 없는 (타인의)쓰레기통이 되어야 하고, 먼지가 없는 거울을 배워야 한다.  | Be a bottomless receptacle for the ills of the world; study to be a spotless mirror that reflects the world as it is.                              |
| 106 | 煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。                   | 번뇌를 자기의 마음속으로 해소하는 것은 지혜이고, 이득을 타인과 나누어 누릴 수 있는 것은 자비 이다.                             | Wisdom comes at the moment when vexations perish from the mind; compassion is nothing more than sharing benefits with others.                      |
| 107 | 用慚愧心看自己，用感恩心看世界。                         | 부끄러워하는 마음으로 자기자신을 성찰하고, 은혜를 마음에 품고 간직하는 마음으로 세상을 보아라.                                 | Look at yourself with contrition; at the world with gratitude.   |
| 108 | 淨化人心，少欲知足；淨化社會，關懷他人。                     | 사람의 마음을 정화하려면 욕구를 줄이고 자족하고, 사회를 정화하려면 타인에게 관심을 가지고 보살피라.                              | Purify your mind by curbing desire; refine your community with loving kindness for all.  |

2009/2/17

2011/4/13