

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	法文版
	聖嚴法師108自在語(第一集)	108 Paroles de Sagesse (I)
	提昇人品	Cultiver son caractère
1	需要的不多，想要的太多。	Nous avons besoin de peu, mais désirons tant.
2	知恩報恩為先，利人便是利己。	Avant tout, soyons reconnaissants et rendons les bienfaits ; ce que nous faisons pour autrui nous profite aussi.
3	盡心盡力第一，不爭你我多少。	Donnons le meilleur de nous-mêmes, sans esprit de compétition.
4	慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。	La compassion n'a pas d'ennemis, la sagesse n'engendre pas de frustration.
5	忙人時間最多，勤勞健康最好。	Ceux qui s'occupent tirent le meilleur profit de leur temps, ceux qui s'activent sont les plus en forme.
6	布施的人有福，行善的人快樂。	Les généreux sont bénis, ceux qui font le bien sont heureux.
7	心量要大，自我要小。	Ayons un grand cœur et un petit ego
8	要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。	Il faut savoir lâcher prise pour pouvoir prendre ; celui qui sait lâcher et prendre d'un cœur paisible est véritablement libre.
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。	Pour la paix du corps et de l'esprit, connaissons nous nous-mêmes, connaissons autrui et les circonstances ; reconnaissons, apprécions et cultivons notre bonheur, saisissons toutes les occasion d'être serviable.
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。	Pour qui sait prendre et lâcher d'un cœur paisible, chaque année est une bonne année ; pour qui sait semer les graines du bienfait avec sagesse, chaque journée est une bonne journée.
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。	Le corps et l'esprit détendu, allons au-devant des autres avec le sourire ; la santé physique et mentale naît de la détente, l'amitié du sourire.
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。	Quand les mots arrivent au bord des lèvres, retenons-les un instant ; ce n'est pas qu'il faille se taire, mais il convient de parler avec prudence et réflexion.
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。	« Si je l'ai, tant mieux, sinon, aucune importance. ». Cette philosophie change la souffrance en joie et permet de

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	法文版
14	四安：安心、安身、安家、安業。	Efforçons d'atteindre les quatre paix : paix du corps et de l'esprit, paix dans la famille et dans le travail.
15	四要：需要、想要、能要、該要。	Face à un désir, demandons-nous : « Est-ce un besoin ou une envie? Est-il possible, convenable de le satisfaire? »
16	四感：感恩、感謝、感化、感動。	Apprécions les bienfaits, soyons reconnaissants, réformons-nous avec l'aide du Dharma, inspirons par notre exemple.
17	四它：面對它、接受它、處理它、放下它。	Les aléas de la vie : affrontons-les, acceptons-les, gérons-les et laissons-les s'éloigner.
18	四福：知福、惜福、培福、種福。	Le bonheur : reconnaissons-le, apprécions-le à sa juste valeur, entretenons-le, plantons en les pousses pour qu'il se multiplie.
19	能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。	Désirons seulement ce qui est accessible et convenable ; les désirs impossibles ou inconvenants, écartons-les.
20	感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。	La gratitude nous fait évoluer, rendre les bienfaits nous aide à réussir.
21	感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。	Accueillons avec gratitude toute occasion d'évoluer : chance et adversité sont toutes deux nos bienfaitrices.
22	遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。	Une belle action a été faite : réjouissons-nous, ne soyons pas avares de félicitations ni d'encouragements, prenons exemple avec modestie.
23	少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。	Moins de critiques et plus d'éloges sortant de notre bouche, moins de karma négatif à subir.
24	平常心就是最自在、最愉快的心。	Prendre les choses comme elles viennent d'un esprit égal permet d'atteindre au summum de la liberté et de la joie.
25	踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。	Un pas effectué dans la bonne direction vaut cent belles phrases creuses.
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。	Mieux on connaît ses défauts, plus on évolue, plus on a confiance en soi.
27	多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。	Écoutons et observons mais parlons peu ; soyons diligents mais dépensons peu.
28	唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。	Un esprit déterminé et entreprenant se forme à travers les épreuves et l'adversité.
29	踏踏實實做人，心胸要廣大；穩穩當當做事，著眼宜深遠。	Ayons les pieds sur terre et l'esprit ouvert ; soyons sérieux dans nos entreprises et sachons voir loin.
	享受工作	Heureux au travail

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	法文版
30	忙而不亂，累而不疲。	Même très occupés, restons organisés ; supportons la fatigue sans laisser nos forces s'épuiser.
31	忙得快樂，累得歡喜。	A qui aime son travail, la fatigue ne pèse pas
32	「忙」沒關係，不「煩」就好。	La charge de travail ne devient pénible que si l'on perd son calme.
33	工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。	Soyons rapides sans excès ; gardons le corps et l'esprit détendus, sans crispation.
34	應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。	L'abondance des tâches ne doit pas perturber le travail ; ne faisons pas la course contre la montre, ne perdons pas la tête.
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。	Le succès ne se mesure pas à l'aune de la richesse ou du renom ; l'important est de faire de notre mieux pour le bénéfice de tous.
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。	Celui qui se charge d'une tâche difficile doit s'attendre à subir du mécontentement, un décideur doit s'attendre à des critiques. Subir le mécontentement développe la compassion et la patience, les critiques recèlent des conseils précieux.
37	隨遇而安，隨緣奉獻。	En toutes circonstances, restons à l'aise et faisons de notre mieux.
38	成功的三部曲是：隨順因緣、把握因緣、創造因緣。	Les trois principes du succès : s'adapter aux circonstances, en faire le meilleur usage, créer des circonstances favorables.
39	見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，機緣未熟不強求。	Il faut savoir saisir les occasions, les créer si nécessaire, mais ne pas les saisir avant qu'elles ne soient mûres.
40	人生的起起落落，都是成長的經驗。	Les aléas de la vie nous permettent d'évoluer.
41	用智慧處理事，以慈悲關懷人。	Employons la sagesse pour faire face au monde, la compassion pour faire face aux gens.
42	以智慧時時修正偏差，以慈悲處處給人方便。	Employons la sagesse pour corriger les déviations, la compassion et la gentillesse pour faciliter la tâche aux autres.
43	慈悲心愈重，智慧愈高，煩惱也就愈少。	Plus profonde est la compassion, plus grande est la sagesse, plus rares sont les frustrations.
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。	Souvent on s'évite bien des vexations en agissant avec sagesse face aux événements et compassion face aux gens, au lieu de se préoccuper de son intérêt.

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	法文版
45	心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。	Nous laissons souvent les circonstances influencer nos idées et notre humeur ; le sage influence les circonstances par son esprit.
46	大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。	Un canard nageant sur l'étang laisse un sillon proportionnel à sa taille ; s'il ne nage pas, il ne laisse aucune trace.
47	山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。	La montagne reste immobile, mais le chemin peut la contourner ; si le chemin ne tourne pas, le voyageur peut obliquer ; et s'il ne peut quitter le chemin, il peut toujours transformer sa façon de penser.
48	「精進」不等於拼命，而是努力不懈。	Etre diligent, ce n'est pas s'épuiser au-delà de ses possibilités, c'est s'activer avec persistance.
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。	Le sillon du bateau s'efface, le vol de l'oiseau est sans trace ; quand le souci des pertes et des gains ne marque plus l'esprit, la sagesse de la libération est atteinte.
50	給人方便等於給自己方便。	Faciliter les choses aux autres, c'est se les faciliter aussi.
51	甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，是愚蠢。	Accepter de son plein gré de subir un préjudice est une vertu ; être insulté ou exploité sans s'en rendre compte, c'est est manquer de discernement.
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。	La pression naît d'un attachement excessif au monde extérieur et d'une attention excessive à l'opinion d'autrui.
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。	Une tâche accomplie par reconnaissance, en remerciement d'un bienfait, ne pèse pas.
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。	Ne manquons jamais d'être reconnaissants, donnons sans compter notre fortune, nos forces, notre sagesse et notre intelligence.
	平安人生	Vivre en paix
55	生命的意義是爲了服務，生活的價值是爲了奉獻。	Le service donne son sens à la vie ; le don donne sa valeur à l'existence.
56	人生的目標，是來受報、還願、發願的。	Le but de cette existence est de recevoir notre rétribution karmique, d'accomplir les vœux passés, d'en formuler de nouveaux.
57	人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。	La valeur d'une existence ne se mesure pas à sa longueur mais aux services rendus.
58	過去已成虛幻，未來尙是夢想，把握現在最重要。	Le passé est un souvenir vague, le futur un rêve irréel, sachons saisir le présent.
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。	Ni les regrets du passé, ni l'inquiétude de l'avenir ne sont d'aucune aide. Vivre pleinement le présent, c'est embrasser à la fois le passé et le futur.

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	法文版
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。	La sagesse, ce n'est ni le savoir, ni l'expérience ni la raison, c'est l'extinction de l'ego.
61	積極人生，謙虛滿分；自我愈大，不安愈多。	Une vie bien remplie repose sur la modestie ; plus grand est l'ego, plus on est inquiet.
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。	L'esprit élevé suit la voie, l'esprit ordinaire le devoir, l'esprit inférieur le renom et la fortune.
63	你是有哪些身分的人，就應該做那些身分的事。	Ayons une conduite adaptée à notre statut et remplissons les devoirs qu'il nous impose.
64	在安定和諧中，把握精彩的今天，走出新鮮的明天。	Dans la paix et l'harmonie, saisissons la promesse du jour présent pour aller vers un jour nouveau.
65	擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。	L'inquiétude est une torture inutile, mais les précautions sont une sage mesure.
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。	La richesse est comme l'eau, la distribuer c'est creuser un puits ; le puits fournit d'autant plus d'eau qu'il est profond, la richesse s'accroît avec le don
67	面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。	Dans la vie, préparons-nous le mieux possible et soyons prêts pour le pire.
68	只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。	L'espoir nous accompagne jusqu'à notre dernier souffle ; c'est notre bien le plus précieux.
69	救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。	Ceux qui aident les gens qui souffrent sont des bodhisattvas ; ceux qui affrontent eux-même la souffrance sont de grands bodhisattvas.
70	超越生老病苦三原則：活得快樂、病得健康、老得有希望。	Trois principes pour transcender la souffrance due aux aléas de l'existence, à la maladie et à la vieillesse : affrontons la vie avec gaieté, la maladie avec une saine attitude et gardons espoir jusque dans la vieillesse.
71	超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。	Trois principes pour transcender la mort : ne pas la rechercher, ne pas la craindre, ne pas gaspiller sa vie à l'attendre.
72	死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。	La mort n'est pas une occasion de réjouissance, ni de deuil non plus, c'est un moment solennel de la pratique bouddhiste.
73	每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。	Tout enfant est un bodhisattva venu aider ses parents à grandir.
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。	La bonne attitude face aux adolescents :de l'attention mais pas d'inquiétude, des conseils mais pas de contrôle, du dialogue et non des ordres.
75	愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！	Aimer ses enfants, c'est leur donner sa bénédiction plutôt que de se faire du souci pour eux.
76	夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。	Les époux sont des partenaires dans la famille, pas des adversaires dans un débat.

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	法文版
77	能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，都是做的功德。	Gardons notre environnement propre et nettoignons-le quand nous pouvons.
78	眼光，是你的智慧；運氣，是你的福德。	La sagesse permet de faire les bons choix, les mérites permettent d'accroître la chance.
79	喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。	Désirer ce qu'on aime, rejeter ce que l'on n'aime pas, se préoccuper des pertes et des profits, c'est faire naître la frustration.
80	經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。	Ceux qui désirent peu et sont aisément satisfaits sont les vrais riches ; leur trésor est inépuisable.
81	心不平安是真正的苦，身體的病痛不一定是苦。	L'agitation de l'esprit est la vraie cause de la souffrance, plus encore que la maladie.
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！	Quand notre esprit est inquiet, récitons en nous concentrant le nom de Guan Yin pour nous rassérer.
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。	Considérons nos possessions actuelles comme idéales ; la vraie pauvreté, c'est d'avoir un désir insatiable
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。	Ne réprimons pas les émotions négatives ; dispersons-les par la contemplation, l'invocation du Bouddha et la prière.
	幸福人間	Construire une Terre Pure en ce monde
85	好話大家說，好事大家做，好運大家轉。	Que chacun parle sans inimitié et fasse le bien, chacun peut alors espérer un meilleur destin.
86	大家說好話，大家做好事，大家轉好運。	De bonnes paroles dans toutes les bouches, partout de bonnes actions, cela veut dire un bon destin pour chacun.
87	每人每天多說一句好話，多做一件好事，所有小小的好，就會成爲一個大大的好。	Si chacun, chaque jour dit une bonne parole de plus, fait une bonne action de plus, tous ces petits biens deviendront un grand bien commun.
88	急須要做，正要人做的事，我來吧！	Une tâche utile et urgente se présente ? Portons-nous volontaire !
89	我和人和，心和口和，歡歡喜喜有幸福。	Si l'on est, en paroles et en esprit, en harmonie avec autrui, on se sent joyeux, heureux.
90	內和外和，因和緣和，平平安安真自在。	L'harmonie entre soi et le monde, entre les effets et les causes, c'est la paix et la vraie liberté.
91	自求心安就有平安，關懷他人就有幸福。	Si l'esprit est en paix, la vie est paisible ; si l'on se préoccupe des autres, on est heureux.
92	人品等於財富，奉獻等於積蓄。	Les vertus sont un trésor ; donner c'est mettre de côté.

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	法文版
93	奉獻即是修行，安心即是成就。	Le don de soi est un exercice spirituel ; le succès se mesure à la paix de l'esprit.
94	擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。	L'abondance des possessions ne satisfait pas toujours ; posséder peu, ce n'est pas forcément être dans le besoin.
95	現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。	Ce que nous récoltons aujourd'hui est le fruit des actes passés ; les actes d'aujourd'hui préparent la récolte de l'avenir.
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。	Les gens serviables ne sont jamais seuls, les charitables sont les plus joyeux ; ils bénéficient eux-mêmes de l'aide qu'ils prodiguent aux autres, ils sont les plus heureux des hommes.
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。	Pour développer de bonnes relations avec autrui, ayons le cœur et l'esprit ouvert, soyons affables et tolérants.
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。	Changeons notre état d'esprit, et nous verrons le monde différemment ; rien en ce monde n'est absolument bon ou mauvais.
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。	Le dialogue est à la base de bonnes relations ; si le dialogue est impossible, tentons le compromis, si le compromis est impossible, soyons indulgents et tolérants.
100	大的要包容小的，小的要諒解大的。	Le grand doit tolérer le petit, et le petit comprendre le grand.
101	以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業。	Investissons notre cœur et nos forces dans la famille, consacrons notre vie à notre carrière.
102	戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。	Le meilleur moyen d'écartier l'avidité est de donner, de contribuer, de partager plus et plus.
103	包容別人時，雙方的問題就解決了。	Quand on se montre tolérant, nos problèmes se résolvent en même temps que ceux des autres.
104	學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。	Les bouddhistes ont deux missions : améliorer et purifier leur environnement, guider les êtres qui y vivent vers la maturité spirituelle.
105	要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。	Soyons comme une corbeille sans fond qui ne retient pas les débris de la vie ; soyons comme un miroir sans poussière, qui renvoie les images négatives.
106	煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。	Quand les pensées négatives sont dissipées, on atteint l'idéal de la sagesse ; quand on partage avec autrui, on atteint l'idéal de la compassion.
107	用慚愧心看自己，用感恩心看世界。	Regardons-nous sans indulgence et regrettons nos fautes, regardons le monde avec reconnaissance.
108	淨化人心，少欲知足；淨化社會，關懷他人。	Pour purifier notre esprit, réduisons nos désirs, sachons être satisfaits ; pour purifier la société, soucions-nous des autres.